



HOLISTIC COACH KÉPZÉSI ÉS MÓDSZERTANI KÖZPONT

BARANYI ÁGNES

ÖNISMERET ÉS
ÖNFEJLESZTÉS
TESZTEK

Baranyi Ágnes
Life és Business coach
Igazságügyi Mediátor
Természetgyógyász
Felnőttoktatási Szakértő



Ez a gyűjtemény 12 Önismerttel kapcsolatos tesztet tartalmaz.

1. AJTÓ TESZT
2. FESZÜLTSEG KEZELÉS TESZT
3. STRESSZ TESZT I.
4. ASSZERTÍVITÁS TESZT
5. ASSZERTÍVITÁS TESZT
6. GYENSÚLY TESZT
7. FA VÁLASZTÓ TESZT
8. STRESSZ TESZT II.
9. KONFLIKTUS KEZELÉSI TESZT
10. KOMMUNIKÁCIÓS TESZT
11. MILYEN SZÍNŰ VAGYOK DISC TESZT
12. CSAKRA TESZT



AJTÓ TESZT

Melyik ajtón mennél be?



Nézd meg alaposan a különböző ajtó stílusokat és válaszd ki, melyik ajtót tudnád a legjobban a magad számára elképzelni?

Aztán olvasd el milyen személyiség jegyeiről és tulajdonságok árulkodik a választásod.

Értékelés

1. Ajtó választása

Vicces és kreatív személyiség, akit optimizmus és derűlátás jellemez

Szeretsz gondoskodni a környezetedről, bármire képes lennél azért, hogy szeretteidet mosolyogni lásd, és képes vagy értékelni az élet egészen apró örömeit is. Az a fajta ember vagy, aki mindig készen áll a nagy utazásra, ahol egészen új benyomásokat, érzéseket tapasztalhatsz meg. Szívesen próbálsz ki mindent, amiben még nem volt részed, szereted a különleges dolgokat (beleértve a különleges gasztronómiai élvezeteket is), és érdeklődéssel hallgatsz mindent, ami számodra még ismeretlen

2. Ajtó választása

Olyan személyiség vagy, aki kedveli az egyszerű életet

Rendkívül nyugodt és kiegyensúlyozott vagy, éppen ezért a legtöbb barátod, ismerősöd szívesen fordul hozzád segítségért egy-egy fontosabb döntés meghozatala előtt. Képes vagy hideg fejjel gondolkodni, és maximálisan beleképzeled magad a másik sorsába, ezért tanácsaid a legtöbb esetben hatékonyak. Ez persze nem jelenti azt, hogy a te utad ne lenne



kanyargós, és ne lennének problémáid, de pontosan tudod, hogyan kezeld azokat. Ez a hozzáállás mind a magánéletedben, mind a munkád során meghozza számodra a vágyott sikereket. Semminek nem szeretsz túlságosan nagy feneket keríteni, egyszerűen, csendesen éled a minden napjaidat. Ennek csak egyetlen veszélye van: egy idő után könnyen fásulttá válhatsz. Talán néha nem ártana, ha hagynád magad elragadtatni az izgalmak bővületében, esetleg belevetnéd magad néhány kalandba, és kipróbálnál olyan dolgokat is, amikben eddig nem volt részed.

3. Ajtó választása

Kreatív személyiség vagy telis-tele étellel

Szereted magad körülvenni érdekesebbnél érdekesebb emberekkel, és minél több ilyen embert ismersz meg, annál inspirálóbban hat rád, és segíti a fejlődésedet. Bátor vagy és merész, semmi nem képes megijeszteni, és a kockázatvállalások sem állnak távol tőled, még akkor sem, ha néha bizony igencsak kellemetlen szituációkba sodrod saját magadat. Ha kudarc ér, hamar talpra állsz, és akár csak a fénix, fényesebb és erősebb leszel általa. Kreativitásod és a barátai kapcsolataid kimeríthetetlen energiaforrást jelentenek számodra. Alkalmanként azonban te is rájössz, hogy túlfeszítetted a húrt, és bizony szükséged van egy kis szünetre és csendre. Ilyenkor többnyire elvonulsz, teljesen elszigetelődsz mindenkitől egészen addig, amíg teljesen vissza nem nyered az erődet.

4. Ajtó választása

Bölcs személy, nemes lélekkel

Minden bizonnyal szívből szereted az állatokat és a természetet, ahogyan az embereket is, akikre tudásod általában inspirálóan hat. Akkor találsz a legjobban önmagadra, ha valamiféle önkéntes segítő munkát végezhetsz, ugyanis a másokról való gondoskodás és támogatás ad értelmet az életednek. Ám ami a leginkább különleges benned, hogy nemcsak másokat halmozol el a benned rejlő hatalmas szeretettel, hanem saját magadat is képes vagy elfogadni és szeretni. Pontosán tudod, hogy ha saját magadat szereted, akkor az egész világ szeretni fog.

5. Ajtó választása

Olyan személyiség vagy, akinek első a siker és a hírnév

Számodra talán az egyik legfontosabb dolog az, hogy mások elismerjenek, és ennek érdekében szinte mindenre képes vagy. Ugyanakkor csak kevesek rendelkeznek azzal az erővel és eltökéltséggel, amelynek köszönhetően rendkívül keményen tudsz dolgozni, ha a céljaid eléréséről van szó. Talán már gyermekkorodban is voltak olyan álmaid, amelyek megvalósításához szükséges alapköveket már régen leraktad, kiépítetted az utadat, és erről az útról soha, senki nem tud eltéríteni. Túláradó intelligenciád segítségével van abban, hogy állandóan ragyogj, és egy olyan bájt kölcsönöz számodra, aminek csak kevesen tudnak ellenállni. A gond csak az, hogy időnként annyira élvezed a sikert és a hírnevet, hogy teljesen elfeledkezel a szeretteidről, és úgy érzed, képtelen vagy értékelni az élet apró örömeit. Pedig hidd el, hogy időnként egy reggeli a kedveseddal, vagy egy séta a parkban értékeesebb élményekkel ruház fel, mint bármilyen hírnév.

6. Ajtó választása

Magabiztos, dinamikus és rendkívül gyakorlatias személyiség

Természetesen ezek a tulajdonságok segítenek hozzá a sikerhez, és ahhoz, hogy az akadályokat viszonylag könnyedén le tudod küzdeni. Csak a hozzád közelállóknak mutatod meg, hogy az erős, határozott külső meleg és nagylelkű belsőt takar. Ezzel a kettősséggel tudod megtartani életedben az egyensúlyt. Ugyanakkor néha elengedhetetlen lenne, hogy a



hétköznapi emberek ne csak a szigorú, merev és hajthatatlan énedet lássák, hiszen olyan értékeket kaphatsz ezáltal tőlük, ami a te fejlődésedet is segítheti.

7. Ajtó választása

Bölcs személyiség nagy adag spiritualitással

Meglepő módon kötődsz a spirituális világhoz, amit szeretnél teljes mértékben felfedezni és megismerni. Ha tehetnéd, akkor e téren a végtelenbe jutnál, fel, a legmagasabb csúcsokra. Szíved szerint bebolyonganád az egész világot, és mindenkit a kebledre ölelnél. Rendkívül kreatív vagy, már-már túlradó fantáziavilággal rendelkezel, és forradalmian új ötletekkel vagy képes meglepni a környezetet. A konzervatív emberek egyenesen taszítanak. Ha bízol saját magadban, akkor kitűzött céljaidat könnyedén elérheted.

8. Ajtó választása

Furfangos, gyors észjárású személyiség, akinek mindig sikerül megtalálni a legjobb megoldást

Környezeted gyakran támaszkodik a szervezési ismeretedre és újszerű meglátásaidra. Akkor vagy a leghatékonyabb, ha megtalálod azon embereket, akikkel megfelelően, csapatban tudsz együtt dolgozni. Rendkívül kreatív és ügyes ember vagy, mindenféle tevékenységhez tehetséged van, főleg ahhoz, ami kétkezi munkát igényel. Feladataid végzése közben nagyon odafigyelsz minden részletre, mégis rövid idő alatt képes vagy megoldani a dolgokat, és mindig tiszta fejjel gondolsz végig mindent. Elvárod, hogy a saját magad által alkotott.

9. Ajtó választása

Értékeled a stabilitást és a jólétet

Mivel minden részletre alaposan odafigyelsz, és életed középpontjában a minőség áll, környezeted szívesen támaszkodik rád bármiben. Rendkívül büszke vagy arra, amit az életben elértél. Szereted a biztonságot és a kényelmet, igazi családcentrikus ember vagy, aki igyekszik megteremteni ezt a biztonságot és az anyagi jólétet a szerettei számára is. Problémáidról, személyes ügyeidről nem szívesen beszélsz másoknak, pedig időnként érdemes lenne tanújelét adnod annak, hogy te sem vagy sebezhetetlen. Meg fogsz lepődni, hogy mennyi támogatást kapsz majd a környezetedtől.



FESZÜLTSG KEZELÉS TESZT

Állítás	nem igaz	néha igaz	többnyire igaz	mindig igaz
1. Gyorsabban és hangosabban beszélek, mint mások.	1	2	3	4
2. Amikor nagyon jó hangulatban vagyok, legszívesebben mindent megvásárolnék, amit látok.	1	2	3	4
3. Olyan helyzetekben, amikre mások izgatottan reagálnak, én ólmos fáradtságot érzek.	1	2	3	4
4. Könnyen magamra vonatkoztatok bármit.	1	2	3	4
5. Gyakran csak nehezen tudom magamat valamire rábíjni.	1	2	3	4
6. Néha olyan boldog vagyok, hogy legszívesebben énekelnék és táncolnék örömben.	1	2	3	4
7. Nem nagyon látszik rajtam, hogy hogyan érzem magam.	1	2	3	4
8. Gyakran agyonhajszoltnak érzem magam.	1	2	3	4
9. Hajlamos vagyok arra, hogy mások szavába vágjak.	1	2	3	4
10. Mások közömbösnek tartanak.	1	2	3	4
11. Bármilyen szituációban el tudok aludni.	1	2	3	4
12. Hajlamos vagyok billegni az egyik lábamon.	1	2	3	4
13. Vannak napok, amikor nem lehet velem komolyan beszélni.	1	2	3	4
14. Gyakran annyira elmerülök a gondolataimban, hogy észre sem veszem, hogy mi történik körülöttem.	1	2	3	4
15. Néha olyan jól érzem magam, hogy akár több éjszakát is át tudnék dolgozni.	1	2	3	4
16. Kellemetlen feszültséget érzek, ha beszélgetések közben szünet áll be.	1	2	3	4
17. Ha jó formában vagyok, egy egész társaságot szóval tudok tartani.	1	2	3	4
18. Néha ok nélkül kimerültnék és kiegésznek érzem magam.	1	2	3	4
19. Néha annyira „fel vagyok dobva”, hogy fél-éber állapotban fetrengek az ágyban, nem tudok aludni.	1	2	3	4
20. Ha valami nem sikerül azonnal, idegesen reagálok.	1	2	3	4
21. Általában nem érzékelem a korlátaimat.	1	2	3	4



Értékelés

Hogyan dolgozza fel a belső feszültségeket?

Összesítéshez nézd meg, hogy melyik kérdésnél mennyi lett a pontszod az adott válaszok alapján. A leginkább jellemző a legmagasabb pontszámot tartalmazó csoport.

A típus kérdés pontszám	B típus kérdés pontszám	C típus kérdés pontszám
2.	1.	6.
3.	4.	8.
9.	5.	10.
11.	7.	14.
12.	13.	15.
16.	17.	18.
21.	19.	20.
összesen:	összesen:	összesen:

A-típus:

Csak ritkán érzik jól magukat az ebbe a csoportba tartozó emberek. Állandó izgalom hatása alatt állnak, és ez még akkor is igaz, ha nincsenek tudatában ennek. Ezek a helyzetek problémát okoznak nekik és ahelyett, hogy lassan lecsillapodnának, egyre idegesebbek lesznek, nem veszik észre, hogy környezetük már régen túllépett az adott problémán, helyzeten.

B-típus:

Minden energiájukat arra kell fordítaniuk, hogy ne váljanak izgatottá! A tudatalatti erőfeszítésnek az a következménye, hogy visszahúzódnak minden kezdeményezéstől és kedvetlenné válnak. Kívülről gyakran nyugodtnak, érzelemnélkülinek és távolságtartónak látszanak. Ha ki tudják deríteni, hogy mi okozza legbelül ezt a folyamatot, miért fojtják el azokat az izgalmakat is, amelyek kellemesek is lehetnének, talán sikerül életminőségükön jelentősen javítani.

C-típus:

Az idetartozók korlátlanul kiélik izgalmaikat. Ha lendületbe jönnek, szinte alig lehet leállítani őket. Ám gyakran nem veszik észre, hogy túlfeszítették a húrt. Ilyenkor környezetük már csak közönséget jelentenek nekik, valódi kapcsolat már nem létesíthető velük. Jót tenne, ha néha lazítanának!



STRESSZ TESZT I.

Jelöld meg az IGEN-eket, amelyik igaz Rád, majd a végén add össze az Igenek számát!

Úgy érzem nincs elég időm	IGEN	NEM
Nem érzem biztonságban magam, nincs elég tartalék	IGEN	NEM
Mostanában gyakran szorongok	IGEN	NEM
Gyakran vagyok feszült, türelmetlen	IGEN	NEM
Rosszul alszom.	IGEN	NEM

Sokat túlórázom	IGEN	NEM
Állandóan fáradt vagyok	IGEN	NEM
Képtelen vagyok leadni feladataimból	IGEN	NEM
Minden feladatot tökéletesen akarok elvégezni	IGEN	NEM

Nincs időm magamra	IGEN	NEM
Mindent nekem kell megoldani	IGEN	NEM
Ritkán vagyok boldog és elégedett	IGEN	NEM
Kicsúszott az irányítás a kezemből	IGEN	NEM
Senki nincs, aki segítené, amikor szükségem lenne	IGEN	NEM

Nem tudok kiállni magamért	IGEN	NEM
Gyakran kihasználnak	IGEN	NEM

Sokszor visszafojtom a dühömet, bánatomat	IGEN	NEM
Általában eltitkolom az érzéseimet	IGEN	NEM
Ha dühös leszek, később büntudatom van miatta	IGEN	NEM
Ritkán beszélek az érzéseimről, a vágyaimról	IGEN	NEM
Igyekszem elkerülni a konfliktusokat	IGEN	NEM
Állandóan halogatom, amit meg kéne tennem	IGEN	NEM
Nem szoktam szívességet kérni	IGEN	NEM

Sokszor panaszkodom	IGEN	NEM
Sokszor aggódom a jövő miatt	IGEN	NEM
Sokat rágódom, tépelődöm, félek a változásoktól	IGEN	NEM

Kiértékelés, ha az IGEN-ek száma:

0-6 Elhanyagolható stressz

7-10 Enyhe stressz

11-15 Közepes stressz

16-26 Jelentős mértékű! Stressz kezelő technikák javasoltak!



ASSZERTÍVITÁS TESZT

Asszertív, ha magabiztos, egyenes közléssel tudatjuk másokkal, amit szeretnénk, és mi az amit nem, meghallgatva és figyelembe véve az ő érveit is.

Mennyire tudunk ennek eleget tenni, és tudjuk érvényesíteni a saját álláspontunkat.

Válaszold meg a lenti kérdéseket és egy papírra írd fel, hány pontot adsz az egyes kérdésekre az alábbi skála szerint.

Mindig 5 4 3 2 1 Soha

1. Úgy kérek meg embereket arra, hogy tegyenek meg valamit, hogy közben nem szorongok.
2. Amikor valaki olyasmire kér, amit nem szeretnék megtenni, gond nélkül mondok nemet.
3. Nyugodt vagyok, amikor egy csoport előtt kell beszélnem.
4. Nyugodtan kifejtem őszinte véleményem autoritások (pl. főnökeim) előtt.
5. Erőteljes érzelmeimet (düh, frusztráció, csalódottság) könnyen szavakba öntöm.
6. Amikor kifejezem a dühömet, anélkül teszem meg, hogy másokat okolnék lelkiállapotomért.
7. Gond nélkül fel tudok szólalni egy kisebb csoportban.
8. Ha nem értek egyet, tudok érvelni véleményem mellett anélkül, hogy ideges lennék.
9. Amikor hibát követek el, beismerem azt.
10. Meg tudom mondani másoknak, ha viselkedésük problémát okoz számomra.
11. Könnyen ismerkedem szociális szituációkban.
12. Miközben véleményemről beszélek, másokét nem hívom nevetségesnek vagy „hülyeségnek”.
13. Feltételezem, hogy a legtöbb ember kompetens, megbízható, és képes vagyok delegálni.
14. Amikor teljesen új dolgot próbálok ki, biztos vagyok benne, hogy meg tudom tanulni.
15. Tudom, hogy igényeim ugyanolyan fontosak, mint másoké és jogom van őket kielégíteni.

_____ Összes pont



Asszertivitás teszt – Eredmények

60-75 pont

Ha 60, vagy annál több pontot értél el, akkor a kommunikációs stílusod, mögöttes világlátásod asszertív, és ezt a legtöbb szituációban meg is tudod valósítani.

45-60 pont

Ha 45 és 60 közötti pontot értél el a fenti asszertivitás teszten, akkor kommunikációd meglehetősen asszertív. Vannak olyan helyzetek, amelyekben természetes módon asszertívan viselkedsz, és vannak olyanok, ahol tudsz fejlődni.

30-45 pont

Amennyiben pontjaid száma 30 és 45 közé esik, vannak helyzetek, ahol tudsz asszertív lenni. Viszonylag sok helyzetben előfordul azonban, hogy természetes válaszod passzív vagy agresszív.

15-30 pont

Amennyiben 15 és 30 pont között adtál magadnak a fenti asszertivitás teszten, komoly nehézségeid vannak az asszertivitással. Adj magadnak időt és lehetőséget a személyes növekedésre, tanulásra.



POZITÍV GONDOLKODÁS TESZT

Állítás	nem igaz	néha igaz	többnyire igaz	mindig igaz
1. Mindenkihez nagyon közel érzem magam.	1	2	3	4
2. Szívem mélyén meg vagyok róla győződve, hogy semmilyen bajom nem eshet.	1	2	3	4
3. Az emberek többsége nem érdemi meg, hogy törődjenek velük.	1	2	3	4
4. Mindenkiiben megbízom.	1	2	3	4
5. Végső soron csak magamban bízhatok.	1	2	3	4
6. Amit az ember igazán akar, az teljesül.	1	2	3	4
7. Bizonyos dolgokat nagyon hamar meg tudok kedvelni.	1	2	3	4
8. Nincsenek ellenségeim.	1	2	3	4
9. Megbízni valakiben jó dolog, de még jobb az ellenőrzés.	1	2	3	4
10. Másokkal való érintkezéseimben őszinte vagyok.	1	2	3	4
11. Senkit sem engedek túl közel magamhoz.	1	2	3	4
12. Nem érdekel, mi lesz holnap.	1	2	3	4
13. Csak abban bízom, akit nagyon jól ismerek.	1	2	3	4
14. Rögtön megérezem, ha valaki rosszindulatú velem.	1	2	3	4
15. Még azt az embert sem lehet igazán rossznak nevezni, aki éppen rosszat cselekszik.	1	2	3	4
16. Mindenkit meg lehet vásárolni.	1	2	3	4
17. Nem mindig jön borúra derű.	1	2	3	4
18. Az emberek törvények nélkül is jól ki tudnának jönni egymással.	1	2	3	4
19. Meg vagyok róla győződve, hogy még a barátaim is rossz híreket keltik.	1	2	3	4
20. Az idegenek iránt elfogulatlan vagyok.	1	2	3	4
21. A bírálatot el tudom fogadni.	1	2	3	4



Értékelés

Pozitív gondolkodásúak vagyunk-e?

A típus kérdés pontszám	B típus kérdés pontszám	C típus kérdés pontszám
1.	2.	3.
7.	4.	5.
10.	6.	9.
14.	8.	11.
17.	12.	13.
20.	15.	16.
21.	18.	19.
összesen:	összesen:	összesen:

A-típus:

Az A-típusú ember az élet és embertársai iránt pozitív beállítottságú. Optimizmusuk hatása alól azok sem tudják kivonni magukat, akik az életnek mindig csak a negatív oldalát látják. Rugalmas gondolkodásúak, érdeklődnek minden iránt, nagyon tudnak lelkesedni és a kihívások elől sem zárkóznak el. Munkahelyi problémáik általában nincsenek, mert jól lehet együttműködni velük. Megértőek, és nagyon jól tudnak alkalmazkodni másokhoz. Rossz napokon sem vesztik el kedvüket és pozitív magatartásukat. Pozitív gondolkodásuk mellett azonban nem tévesztik szem elől a realitást sem. Például nagyon jól tudják, kitől kell őrizkedniük.

B-típus:

A kékszeműek nem olyannak látják a világot, amilyen, hanem amilyennek látni szeretnék. Mindent rózsaszínben látnak! Noha korlátlan pozitív életfelfogásukkal az angyalok oldalán állnak, egy kissé túlzásba esnek. Mindenkit jó embernek hisznek. Nem veszik észre, hogy az emberek – sajnos – gonosz cselekedetekre is képesek. A kékszeműek gondolják végig, hogy az emberi lét árnyoldalait miért tagadják oly makacsul! Lehetséges, hogy életük folyamán valaha akkora fenyegetettséget éltek meg, hogy azóta félnek tudomásul venni, hogy rossz emberek is vannak?

C-típus:

E típusról sok mindent el lehet ugyan mondani, de azt nem, hogy pozitív beállítottságúak volnának. Nincs jó véleményük senkiről, és ezért nem is hagynak senkit sem érvényesülni. Olyan emberek, akik ha meglátnak egy hajszálat a levesben, már csak azt látják, a levest nem. Elképzelhető-e, hogy az ilyen gyanakvással teli, a világot lekezelő magatartásnak komoly okai is lehetnek? Tartsanak alapos önvizsgálatot, mi lehet az oka viselkedésüknek! Ez nem csak a baráti kör bővülését eredményezheti, hanem önmagának is életörömet szerezhet.



EGYENSÚLY TESZT

Egyensúlyi állapot felmérő teszt

A testünket és az elménket bármikor össze tudjuk hangolni, ha felmérjük, hogy a célhoz képest hol vagyunk, majd megteesszük a szükséges változtatásokat az egyensúly helyreállításához. Most szánjunk rá egy kis időt, hogy felmérjük, hol tartunk az életünkben.

A teszt a jelen állapotot méri, ha reálisan értékeli a kérdésre adott válaszokat 1-5 ig

MENTÁLIS ZÓNA

Milyen a figyelme jelenleg?	1	2	3	4	5
Mennyire tud koncentrálni?	1	2	3	4	5
Mennyire tudja kezelni a napi problémákat?	1	2	3	4	5
Hogyan tud eligazodni a zavaros és nehéz helyzetekben?	1	2	3	4	5

ÉRZELMI ZÓNA

Hogyan viszonyul a hangulatingadozáshoz?	1	2	3	4	5
Hogyan tudja a türelmetlenségét kezelni?	1	2	3	4	5
Mennyire bízik meg másokban?	1	2	3	4	5
Mennyire tudja a nehéz helyzeteket kezelni?	1	2	3	4	5



SPIRITUÁLIS ZÓNA

Egyéni teljesítőképesség szintje	1	2	3	4	5
Szakmai teljesítőképesség szintje	1	2	3	4	5
Mennyire elégedett a közreműködéseivel?	1	2	3	4	5
Mennyire kötődik ahhoz, ami nagyon fontos?	1	2	3	4	5

FIZIKAI ZÓNA

A reggeltől estig tartó energiaminősége	1	2	3	4	5
Képes-e egész nap 3 óránként enni?	1	2	3	4	5
Testi egészségi állapota	1	2	3	4	5
Milyen gyakran és tud kikapcsolódni?	1	2	3	4	5

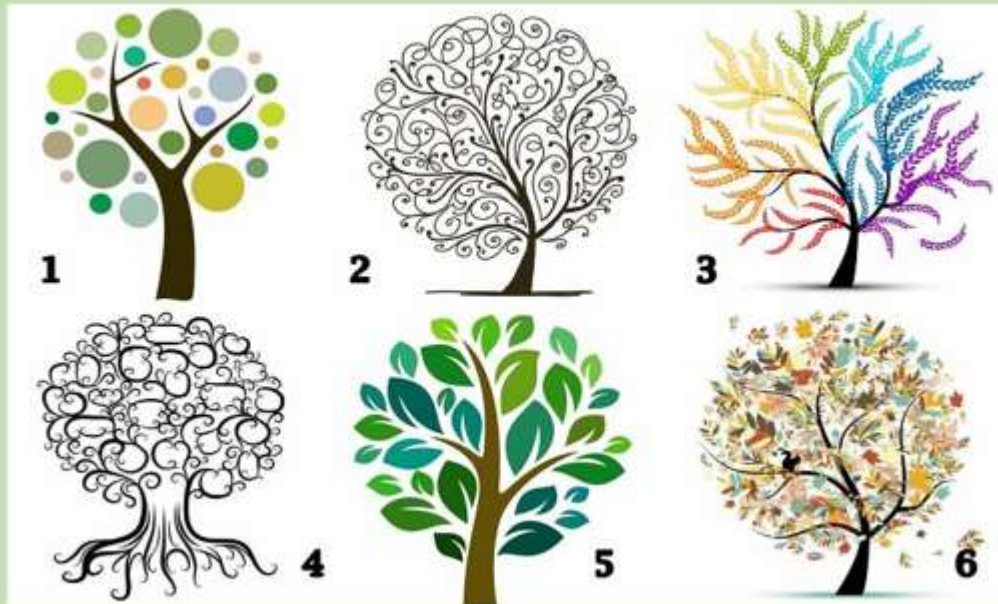
- mentális - a gondolataink,
- érzelmi - az érzéseink,
- spirituális - kapcsolatunk a „nagyobb képpel” (magunkról és a világról) és szándékunkkal vagy célunkkal,
- fizikai - az energiaszintünk

Adja össze a pontszámokat!

- (75-80) Csúcson működik.
- (65-75) Átlagon felüli a működése.
- (55-65) Az egészséges szint alatt van.
- (55 alatt) Vészhelyzet! Közel jár a kiégéshez.



FA VÁLASZTÓ TESZT



1. Nyitott vagy és karizmatikus, jó befolyással vagy a körülötted lévőkre, de sokszor megváltoztatod az életüket. Imádsz kommunikálni, mindig kimondod a nézőpontod, kreatív vagy. Egy nagy társasági személy vagy, és a népszerűség, valamint a társasági élet nagyon fontos neked. Javíthatatlanul vonz a művészet, és nagyon szereted a szépet.

2. Van egy idealista vonásod, gyakran gondolsz mély dolgokra, és szeretnéd boldoggá tenni a körülötted lévőket. Van egy belső hatalmad, még akkor is, ha mások körülötted úgy érzik, hogy gyengébb és érzelmesebb vagy. Öntudatos, és kíváncsi vagy, nagyon figyelsz a részletekre.

3. Fontosnak tartod, hogy másokon segíts, és nem haragszol, ha a sikereid nincsenek publikusan elismerve. Büszke vagy magadra, elégedett vagy a személyiségeddel, és soha nem fogadnád el könnyen a kompromisszumokat, csak azért hogy másoknak kedvez. Vonz a dolgok megőrzése, megmentése és gondozása, amit bármilyen téren alkalmazhatsz.

4. Egy nagyon kritikus és szelektív személyiség vagy. Mindent alaposan megfigyelsz, értékeled a precízen és kitartóan kidolgozott dolgokat, és szereted kézben tartani az irányítást. Értékeled a hagyományt, az otthont és a rutinokat. Szeretsz olyan emberekkel dolgozni, akikre számíthatsz, és képes vagy erőfeszítést hozni bármilyen területen, amely egész életen át biztosítja a sikert.

5. Nagyon fontosak a másokkal való kapcsolataid, ám nem engedsz bárkit az életedbe. Szereted a jelentős kapcsolatokat, érzékeny vagy, és szokatlan érzékeny vagy a megfigyelésre. A kíváncsiságod, amelyet be is bizonyítasz, vezet, hogy válaszokat találsz vagy kutassz, akár a saját személyedről van szó, akár másérol a világban.

6. Rugalmas vagy, spontán, úgy gondolod nincsenek határok, és nem engeded magad irányítani. Van egy erős intuíciód, egy olyan életképed, amely teljesen más, mint a többieké. Számodra a tudás hatalom, ezért szeretnél mindig többet tudni, és bölcsességeket megosztani másokkal.



STRESSZ TESZT II.

Válaszoljunk, az alábbi kérdésekre: IGEN. NEM

1. Csak stressz esetén jön igazán lendületbe?
2. Fontosnak és értékesnek tartja a munkáját?
3. Vannak jó barátai, akikkel kibeszélgetheti magát?
4. Képes igazán kikapcsolódni hétvégenként?
5. Sportol rendszeresen legalább hetente egyszer?
6. Könnyen elalszik, nyugodtan átalussza az éjszakát?
7. Munkahelyén jó a kapcsolata a kollégáival?
8. Testsúlya és vérnyomása a normális értékhatárok között mozog?
9. Türelmes, nem jön ki egykönnyen a sodrából?
10. Kielégítő szexuális életet él?
11. Vannak olyan események az életében, melyeknek előre örül? (hétvégék, hobbi, sport)
12. Szentel naponta magára legalább fél órát?
13. Nyugodt környéken lakik?
14. Van ideje élvezni az étkezéseket?
15. Legalább napi fél órát a friss levegőn tölt?
16. Sok müzlit és teljes kiőrlésű gabonaterméket eszik?
17. Kreatív egyéniség?
18. Rendszeresen relaxál?
19. Gyakran és szívesen nevet?
20. Képes átengedni hatáskörét másoknak, és néha nemet is mondani?
21. Érvényesíteni tudja álláspontját másokkal szemben?

*Adja össze a „NEM” válaszokat
Ha több mint 10, akkor a stresszel foglalkozni kell!*



KONFLIKTUS KEZELÉSI TESZT

A Teszt segítségével megtudhatjuk, hogyan viselkedünk olyan helyzetekben, amikor saját szándékunk eltér mások szándékától.

A kérdőív 30 mondatpárt tartalmaz. Írd fel vagy az A, vagy a B betűt, azt amelyik legjobban jellemzi viselkedésedet. Előfordulhat, hogy sem az A, sem a B állítás nem jellemző a viselkedésedre, de akkor válaszd ki azt, amelyiket inkább el tudod fogadni.

1.	A. Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége. B. A vitás kérdések helyett azokat a pontokat hangsúlyozom, amelyekben mindketten egyetértünk.
2.	A. Kompromisszumos megoldást próbálok találni. B. Igyekszem mindazzal foglalkozni, ami mindkettőnknek fontos.
3.	A. Általában határozott vagyok céljaim követésében. B. Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megőrizni a kapcsolatot.
4.	A. Kompromisszumos megoldást próbálok találni. B. Néha lemondok saját kívánságaimról, engedve mások kívánságainak.
5.	A. Állandóan keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában. B. Igyekszem mindent megtenni az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében.
6.	A. Igyekszem elkerülni, hogy kellemetlenséget csináljak magamnak. B. Igyekszem nyereséges helyzetbe kerülni.
7.	A. Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen időm átgondolni. B. Kölcsönösségi alapon engedek bizonyos pontoknál.
8.	A. Általában határozott vagyok céljaim követésében. B. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés kifejtésre kerüljön.
9.	A. Úgy érzem, nem érdemes mindig a nézeteltérések miatt idegeskedni. B. Nem sajnálom az erőfeszítést, hogy az én elképzelésem valósuljon meg.
10.	A. Általában határozott vagyok céljaim követésében. B. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
11.	A. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejezésre kerüljön. B. Igyekszem a másik érzéseit kímélni.
12.	A. Néha elkerülöm az állásfoglalást, amikor a vitát eredményezze. B. Nem bánom, ha megtart valamit az álláspontjából, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméiból.
13.	A. Közös alapot javaslok. B. Azon vagyok, hogy elfogadtassam az érveimet.
14.	A. Elmondom gondolataimat és érdeklődéssel hallgatom az övéit. B. Racionális érvekkel indoklom pozícióim logikáját.



15.	A. Igyekezem a másik érzéseit kímélni és megővni a kapcsolatunkat. B. Igyekezem mindent megtenni az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében.
16.	A. Igyekezem nem megsérteni a másik érzéseit. B. Igyekezem meggyőzni a másikat arról, hogy álláspontom helytálló.
17.	A. Általában határozott vagyok céljaim követésében. B. Igyekezem megtenni, ami az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
18.	A. Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit. B. Nem bánom, ha megtart valamit az álláspontjaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméiból.
19.	A. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön. B. Megpróbálom későbbre halasztani a döntést.
20.	A. Töreksem a nézeteltérések haladéktalan megbeszélésére. B. Próbálom megtalálni a nyereség és veszteség mindkettőnkre nézve méltányos kombinációját.
21.	A. Úgy tárgyalok, hogy igyekezem tekintetbe venni a másik kívánságait. B. Mindig kész vagyok a probléma közvetlen megvitatására.
22.	A. Megpróbálok átmeneti álláspontokat találni. B. Érvényesítem a kívánságaimat.
23.	A. Gyakran igyekezem gondoskodni arról, hogy a megoldás mindkettőnket elégedettséggel töltsön el. B. Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
24.	A. Ha úgy tűnik a másiktól, hogy álláspontja nagyon fontos a számára, megpróbálok igazodni a szándékaihoz. B. Igyekezem rávenni, hogy érje be egy kompromisszummal.
25.	A. Igyekezem megvilágítani a másik számára álláspontom logikáját és előnyeit. B. Úgy tárgyalok, hogy igyekezem tekintetbe venni a másik nézőpontját.
26.	A. Közös alapot javaslok. B. Szinte mindig törődök azzal, hogy a megoldás mindkettőnk számára kielégítő legyen.
27.	A. Néha elkerülöm az állásfoglalást, olyan esetekben, amikor az vitát eredményezne. B. Ha az a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.
28.	A. Általában határozott vagyok céljaim követésében. B. Keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
29.	A. Közös alapot javaslok. B. Úgy érzem, nem érdemes mindig a nézeteltérések miatt idegeskedni.
30.	A. Igyekezem nem megsérteni a másik érzéseit. B. Mindig megosztom a problémát a másikkal a megoldás érdekében.



Nézd meg a válaszaidat az alábbi táblázat segítségével és összegezd az eredményt:

	Versengő	Problémamegoldó	Kompromisszumkereső	Elkerülő	Alkalmazkodó
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A

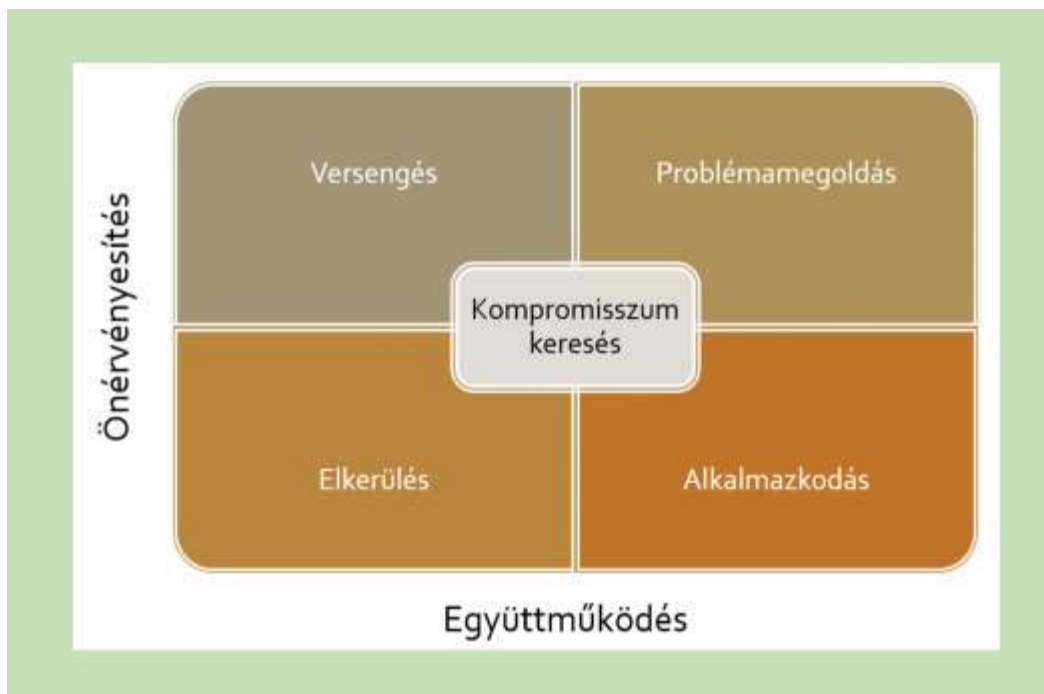
Versengő (magas önérvényesítés – alacsony együttműködés)

Problémamegoldó, együttműködő (magas önérvényesítés – magas együttműködés).....

Kompromisszumkereső (közepes önérvényesítés – közepes együttműködés).....

Elkerülő (alacsony önérvényesítés – alacsony együttműködés).....

Alkalmazkodó (alacsony önérvényesítés – magas együttműködés).....



KONFLIKTUS KEZELÉSI TESZT ÉRTÉKELÉS

1. Versengő (magas önérvényesítés – alacsony együttműködés)

A kompetitív, **versengő** (győztes-vesztes vagy önérvényesítő) stratégia esetében saját szándékaink megvalósítása vezérel bennünket akár mások törekvéseivel szemben is. **Bizonyos helyzetekben ez az egyetlen megoldási mód.**

Gond akkor van, ha valaki csak ezt a megközelítést képes elfogadni, minden körülmények között kizárólag a saját szándékait, ötleteit, szempontjait tartja szem előtt.

A versengő egyén saját szándékait érvényesíti a másik személy rovására. Ez hatalomorientált eljárás: a személy bármely befolyásolási módot latba vet, ami megfelelőnek tűnik, hogy nyerő helyzetbe jusson. A versengés jelentheti a "saját igazáért való kiállást", a helyesnek vélt álláspont védelmét, vagy egyszerűen a győzedelemre való törekvést.

Versengő konfliktuskezelési mód az erőre épül, alkalmazója az erő segítségével kívánja pozícióját javítani.

A cselekvés célja ilyen esetekben a saját érdekek érvényesítése, függetlenül attól, hogy mások milyen igényekkel élnek.

Versengő szituációban „kiállunk az igazunkért”, „megvédjük helyes álláspontunkat”.

Versengő magatartás hasznos, ha:

- Gyors cselekvésre, döntésre van szükség.
- A szükséges döntés népszerűtlen, nagy a várható ellenállás.
- Ha el kell indítani egy folyamatot

Folytonos versengő magatartás veszélyei:

- Környezet „Fejbólintó Jánossá” válik.
- Nem is próbálják meg a döntéseket befolyásolni, ellentmondó információikat megtartják maguknak.



- Bizonytalanság, segítség kérés a gyengeség jelévé válik.
- Környezetben lévők inkább rosszul döntenek, mint kérdeznek.
- Megromolhatnak a kapcsolatok.

2. Problémamegoldó együttműködő (magas önértékelés – magas együttműködés)

A legoptimálisabb a legtöbb esetben a **kooperatív, együttműködő (győztes/győztes)** stratégia. Ebben az esetben a felek, pontosabban a „konfliktuspartnerek” nem ellenséget látnak egymásban, hanem egy olyan együttműködésre kész társat, akivel közösen lehet megkeresni a közös probléma minden érintett számára legkedvezőbb megoldását.

A problémamegoldás egyszerre önértékelítő és együttműködő – az elkerülés ellentéte. Magában rejti azt a törekvést, hogy együtt dolgozva a másik személlyel találjunk valamilyen megoldást, mely teljesen megfelel mindkettőnk szándékainak. Azt jelenti, hogy beleássuk magunkat egy problémába azzal a céllal, hogy megtaláljuk a két fél alapvető érdekeltségét, s találjunk egy olyan alternatívát, mely mindkét érdekskálának megfelel.

Probléma megoldó együttműködő konfliktuskezelési mód során mindkét fél számára kielégítő megoldás keresése a cél.

Gyakorlatban ez a konfliktus okainak feltárását, megértését, és ennek figyelembe vételével kreatív megoldását jelenti.

Együttműködő magatartás hasznos, ha:

- A két szempontrendszer egyformán fontos, nem lehetséges kompromisszumokkal azokat gyengíteni.
- Alapvető a résztvevők elkötelezettsége a kialakított megoldás mellett.
- Konfliktus megoldást érzelmi motívumok hátráltatják, melyek a résztvevőket nagyban befolyásolják.

Folytonos együttműködő magatartás veszélyei:

- Triviális kérdések megoldása is hatalmas idő és energia befektetést jelent, ez elveszi az erőforrásokat a valóban fontos problémáktól.

3. Kompromisszumkereső (közepes önértékelés – közepes együttműködés)

A **kompromisszum keresés** feltételezi az együttműködést, a kölcsönös bizalmat, az igazságosságot.

A kompromisszumkeresés átmenet az önértékelés és az együttműködés között. A cél valamilyen kivitelezhető és kölcsönösen elfogadható megoldás megtalálása, mely részlegesen mind a két felet kielégíti.

A kompromisszum középúton helyezkedik el a versengés és az alkalmazkodás között. A kompromisszumkereső többről mond le, mint a versengő, de kevesebbről, mint az alkalmazkodó. Közvetlenebbül ragadja meg a kérdést, mint az elkerülő, de nem tárja fel olyan mélységig, mint a problémamegoldó. Kölcsönös engedményeket vagy egy gyors áthidaló megoldás keresését jelenti.

A kompromisszum kereső konfliktuskezelési mód célja egy, a felek számára kölcsönösen elfogadható megoldás kialakítása. Ennek során mind kétfél lemond bizonyos igényeiről, a megoldás csak részben elégeti ki azokat.



A kompromisszum kereső magatartás a másik négy konfliktuskezelési mód átlójában helyezkedik el.

A kompromisszum kereső ember a probléma megoldás során többet ad fel érdekeiből, mint a versengő, és kevesebbet, mint az alkalmazkodó.

Ehhez hasonlóan nyíltabban kifejezi érdekeit, mint az elkerülő, de jobban titkolja azokat, mint az együttműködő.

Kompromisszumkereső magatartás hasznos, ha:

- Ha a célok kiemelkedő fontosságúak, de nincs lehetőség más megoldási módok választására. (Pl.: kevés a rendelkezésre álló idő, probléma túl komplex, felek érdekei egymás rovására valósíthatóak meg.)
- A szembenálló felek egyenlő erők és érzelmileg elkötelezettek saját érdekeik mellett.

Folytonos kompromisszumkereső magatartás veszélyei:

- A folyamatos kompromisszumokban elveszik a egyén, szervezet hosszú távú célja.
- A kompromisszumok mindig az adott pillanatnak szólnak, alapelveket, értékeket nem lehet érvényesíteni bennük.
- Minden üzleti tárgyalás, kompromisszum tárgyává válik. Ez aláássa a bizalmat, és egymásra való odafigyelést)
- Senki sem teljesen elégedett.

4. Elkerülő (alacsony önérvényesítés – alacsony együttműködés)

Az **passzív** vagy **elkerülő** magatartás fakadhat abból, hogy az érintett úgy véli: nincs most energiája, ideje ezzel a problémával foglalkozni, vagy úgy gondolja, hogy a dolog nem az ő hatáskörébe tartozik, nem kívánja magát beleártani, illetéktelenül beleavatkozni. Ha azonban valaki minden problémát elkerül, a szőnyeg alá söpör, számíthat arra, hogy váratlan helyen, időben, kontrollálhatatlanul zúdulnak majd rá a felhalmozódó feszültségek, amelyekkel azután már végképp nem tud mit kezdeni.

Az elkerülés nem önérvényesítő és nem együttműködő. Az elkerülő egyén nem követi közvetlenül sem saját, sem pedig a másik személy szándékát. Az elkerülés öltheti diplomatikus kitérés formáját, egy kérdés kedvezőbb időpontra való halasztását vagy jelenthet egyszerűen visszahúzódást egy fenyegető helyzetből.

Elkerülő „konfliktuskezelés” során sem a saját, sem mások érdekei nem kerülnek terítékre. A cselekvés célja a konfliktus elkerülése. Ez számos formában történhet, többek között döntések elhalasztásában, konfliktusos szituációból való diplomatikus kihátrálásban, vagy akár az ilyen jellegű helyzetek kerülésében.

Elkerülő magatartás hasznos, ha:

- Az adott konfliktus megoldásához nem adottak a lehetőségek. (Pl.: a résztvevők érzelmileg túlfűtöttek, nem áll rendelkezésre elegendő információ, stb.)
- Konfliktus marginális fontosságú.
- Konfliktusból adódó károk meghaladják annak előnyeit.

Folytonos elkerülő magatartás veszélyei:

- Megnő a probléma.
- Elódázzuk a döntést.
- A környezet véleményét alakít ki, sérül az önbecsülés.



5. Alkalmazkodó (alacsony önérvényesítés – magas együttműködés)

Az **alkalmazkodó** vagy adaptív stratégia mögött olykor erőtlenség, önbizalomhiány, szkepszis, közömbösség, passzivitás áll. Az is gyakori, hogy a háttérben a bölcs belátás, békülékenység, mások véleményének, kompetenciájának elismerése vagy a partner iránti erős bizalom rejlik.

Az alkalmazkodás együttműködő és nem önérvényesítő. A versengés ellentéte. Az alkalmazkodó egyén lemond saját szándékairól, hogy a másik szándékai érvényesülhessenek. Bizonyos önfeláldozás van ebben az eljárásban, ugyanakkor alkalmazkodás lehet a másik szempontjainak elfogadása.

Alkalmazkodó konfliktuskezelés a saját igények háttérbe szorításán, másik érdekeinek feltétel nélküli elfogadásán alapszik.

Egyaránt öltheti nagylelkűség vagy önfeláldozás formáját, megjelenhet mások véleményének átvételében, utasításai, kéréseik kritika nélküli elfogadásában.

Alkalmazkodó magatartás hasznos, ha:

- A konfliktusban nem a saját igények kielégítése az elsődleges.
- A kérdés a partnernek sokkal fontosabb.
- A személyes kapcsolat az elsődleges.
- A további versengés súlyos károkkal járna.
- Nem akarunk mi fáradni a döntéssel.

Folytonos alkalmazkodó magatartás veszélyei:

- Ötletek, javaslatok sem kapják meg az őket megillető figyelmet.
- Az emberek nem várnak kezdeményezést az alkalmazkodó stratégiát folytatótól
- Lehetetlenné válik a szabályok, folyamatok érvényesítése.
- Sérül az önbecsülés és az önbizalom.



KOMMUNIKÁCIÓS TESZT

Állítás	nem igaz	néha igaz	többnyire igaz	mindig igaz
1. Ha másokkal beszélgetek, gondolataim gyakran elkalandoznak.	1	2	3	4
2. Amikor esténként az asztal körül ülünk, az órák repülnek, mintha percek volnának.	1	2	3	4
3. Ha egy idegennel együtt kell liftezniem, feszélyezve érzem magam.	1	2	3	4
4. Véleményem elmondásában nem hagyom magam korlátozni.	1	2	3	4
5. Figyelmesen tudok meghallgatni másokat.	1	2	3	4
6. Nehezemre esik, hogy ellentmondjak másoknak.	1	2	3	4
7. Partnerségünk helyreállítása érdekében gyakran kellemetlen vitába bonyolódunk.	1	2	3	4
8. Mondataimat gyakran kezdem így: „Igen, de...”	1	2	3	4
9. Csak nehezen tudok szótlán maradni.	1	2	3	4
10. Veszekedés közben hajlamos vagyok a mélyütésekre.	1	2	3	4
11. Vitáim rendszerint megnyugtató módon fejeződnek be.	1	2	3	4
12. Nehezemre esik kimondani, mit gondolok valójában.	1	2	3	4
13. Néha nagyon sértő módon vitatkozom.	1	2	3	4
14. Jól meg tudok érteni másokat.	1	2	3	4
15. Feszélyez, ha mások előttem sírnak.	1	2	3	4
16. Jó oktató válna belőlem.	1	2	3	4
17. Vita esetén inkább az „Én”, nem a „Te” szóval kezdem a mondatomat..	1	2	3	4
18. Ha másokkal beszélgetek, szeretek gyorsan a tárgyra térni.	1	2	3	4
19. Gyakran van az az érzésem, hogy mondanom kellene valamit, de nem tudom, mit.	1	2	3	4
20. Még ha nincs is igazam, olyan határozottan képviselem az álláspontomat, hogy másokat is képes vagyok elbizonytalanítani.	1	2	3	4



ÉRTÉKELÉS

Jól lehet-e kommunikálni velünk?

A típus kérdés pontszám	B típus kérdés pontszám	C típus kérdés pontszám
3.	1.	2.
6.	4.	5.
9.	8.	7.
12.	10.	11.
15.	13.	14.
19.	17.	16.
	20.	18.
összesen:	összesen:	összesen:

A-típus: a harmónia keresése konfliktusokat teremt

Az e csoportba tartozóknak problémáik vannak partnerükkel. Különösen az esik nehezükre, hogy partnerük negatív érzéseiről elbeszélgessenek vele. A problémák elől való kitérés, ill. a nem megfelelő beszédmodor azt eredményezi, hogy az illető vagy alá- vagy túlbecsüli partnere érzelmeit. Emiatt állandósulnak a konfliktusok. Ne riadjanak vissza a helyzet tisztázásától! Ha szóban nem megy, levelet is írhatnak!

B-típus: 1-2-3 – Kié a hatalom?

Ha az ebbe a csoportba tartozóknak problémájuk van a partnerükkel, annak hatalmi konfliktus az oka. A viták célja ilyenkor a pillanatnyi erőviszonyok tisztázása. A vitapartnerben mindig az az érzés marad, hogy nem értik meg és véleményével alul marad.

C-típus: a jó beszédkultúra mindennél többet ér

Az e csoportba tartozók játszi könnyedséggel tudják elérni másoknál a termékeny véleménycserét, és könnyen tudnak érzelmi kapcsolatokat létrehozni. arra is képesek, megértessék a probléma lényegét és meg is oldják azokat!

Ha vitára kerül a sor, célratörően viselkednek, de sohasem bántanak meg senkit. Ha szükséges, kellően rugalmasak is tudnak lenni, képesek revideálni nézeteiket.

