

TEST KOMPETENCJI



Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



O projekcie

Projekt "**Lubelska Pracownia**" realizowany jest w okresie od 01.07.2010 roku do 31.03.2015 roku w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VI "Rynek pracy otwarty dla wszystkich", Działanie 6.2 "Wsparcie oraz promocja przedsiębiorczości i samozatrudnienia".

CELEM GŁÓWNYM JEST:

Zwiększenie szans na zatrudnienie osób z wyższym wykształceniem z województwa lubelskiego, pozostających bez zatrudnienia w okresie 12 m-y od ukończenia szkoły wyższej do III 2015.

Projekt innowacyjny „Lubelska Pracownia” wprowadza nowy instrument aktywizacji zawodowej i społecznej absolwentów bez zatrudnienia w okresie 12 m-cy od ukończenia studiów wyższych- platformę internetową „Lubelska Pracownia”, ułatwiającą znalezienie zatrudnienia. Wprowadza przy tym szereg unikatowych rozwiązań i angażuje w realizację szerokie grono instytucji rynku pracy i pracodawców z województwa lubelskiego.

Projekt charakteryzuje się innowacyjną formą wsparcia, w sposób odmienny podchodzi do problemu bezrobotnych kobiet i mężczyzn wśród absolwentów uczelni wyższych. Jego celem jest ułatwienie absolwentom w województwie lubelskim szybkiego znalezienia pracy oraz poznania szczegółowych wymagań pracodawców, co pozwoli na dokończenie, odbycie dodatkowych szkoleń, zdobycie certyfikatów, nawet jeszcze przed ukończeniem szkoły wyższej. Efektem podjętych działań będzie wzrost konkurencyjności absolwentów studiów wyższych w momencie wchodzenia na lokalny rynek pracy, (w tym np. na lubelski rynek pracy), a w następstwie tego ograniczona zostanie stopa bezrobocia w tej grupie. Dodatkowo na platformie absolwent znajdzie poradniki, które pomogą mu poznać specyfikę rynku pracy, z nich dowie się jak skutecznie szukać pracy i dobrze zaprezentować się na rozmowie kwalifikacyjnej,

Ogromną zaletą projektu jest innowacyjne podejście do pracodawców poszukujących pracowników. Szczegółowe wypełnienie oferty pracy pozwoli pracodawcy oszczędzić czas na przeprowadzenie rozmów kwalifikacyjnych, czy czytanie dokumentów aplikacyjnych. System sam dopasuje pracownika do oferty pracodawcy. Dodatkowo pracodawca znajdzie na portalu liczne informatory na temat zatrudniania i doboru pracowników.

W ramach realizacji projektu powstanie innowacyjna platforma internetowa, która pozwoli:

1. Poznać oczekiwania pracodawców i zgłaszane zapotrzebowanie na określone kwalifikacje i umiejętności poprzez syntetyczne informacje generowane przez system.
2. Szybko, łatwo stworzyć uniwersalne CV, ukazujące umiejętności i wiedzę absolwenta, które nie muszą odnosić się konkretnie do jednego wyuczonego zawodu (większe szanse na dopasowanie profilu absolwenta do ofert pracodawców).
3. Pracodawcom stworzyć szybko i skutecznie profil poszukiwanego kandydata, umożliwić zapoznanie się z kwalifikacjami osób poszukujących pracy w szybki sposób, bez konieczności przeglądania tysiąca CV, co ograniczy m.in. koszty rekrutacji, czas poświęcony na analizę aplikacji.
4. Instytucjom rynku pracy, uczelniom wyższym, studentom, licealistom pozyskiwać na bieżąco aktualne informacje o lokalnym rynku pracy (np. lubelskim rynku pracy), poszukiwanych kwalifikacjach, dostępnych zasobach ludzkich.

Platforma internetowa będzie umożliwiała korzystanie z:

- instrukcji korzystania z portalu (tworzenia profili, generowania raportów itp.) w PDF do pobrania na portalu i wydrukowanej broszury,
- programu szkolenia dla Biura Karier, które będą szkolić z zasad korzystania z portalu osoby zainteresowane,
- opisu kompetencji i umiejętności, które będą dostępne do wyboru przy tworzeniu profilu przez absolwenta i pracodawcę,
- testów kompetencji dla absolwentów tworzących profile osobowe-forma elektronicznej aplikacji na portalu,
- gry symulacyjnej on-line (ścieżka rekrutacyjna absolwenta od stworzenia CV, listu motywacyjnego, przeglądu i wyboru ofert pracy, aplikacji na stanowisko, testów rekrutacyjnych, aż do uzyskania zatrudnienia).

2. Test kompetencji

TEST KOMPETENCJI

Instrukcja ogólna:

Test Kompetencji składa się z 8 skal badających kompetencje społeczne (asertywność, relacje międzyludzkie, umiejętności przywódcze) i osobiste (kreatywność, samoakceptacja, poczucie własnej skuteczności, odpowiedzialność, radzenie sobie ze stresem). W każdej ze skal znajduje się 15 stwierdzeń opisujących różne postawy ludzi. Narzędzie to jest autotestem, dlatego sam/a możesz sprawdzić swoje kompetencje. Wynik w poszczególnych skalach zależy wyłącznie od tego, czy rzetelnie i uczciwie podejdziesz do jego wypełnienia. Krótka interpretacja uzyskanych wyników wraz z poradą eksperta ułatwi Ci wgląd w siebie oraz usystematyzuje posiadaną wiedzę na własny temat. W każdej ze skal masz do wyboru 5 odpowiedzi:

- 1 zawsze
- 2 często
- 3 czasami
- 4 rzadko
- 5 nigdy

Dopasuj stwierdzenia tak, aby najlepiej określały Twoje postawy pod kątem częstotliwości ich występowania. Im więcej skal wypełnisz, tym bardziej szczegółowe informacje zwrotne uzyskasz. Powodzenia!

ASERTYWNOŚĆ

1. Wolę, żeby inni podejmowali decyzje za mnie	1	2	3	4	5
2. Jestem podatna/y na wpływy innych osób	1	2	3	4	5
3. Odmienne zdanie innych ludzi wywołuje we mnie niepokój	1	2	3	4	5
4. Realizacja własnych celów jest dla mnie mało istotna	1	2	3	4	5
5. Swoje opinie uzależniam od zdania innych osób	1	2	3	4	5
6. Nie potrafię obronić swojego stanowiska w dyskusji	1	2	3	4	5
7. Boję się zabierać głos w dyskusji	1	2	3	4	5
8. Rezygnuję z realizacji własnych celów na rzecz tego, czego chcą inni	1	2	3	4	5
9. Prawa innych ludzi są ważniejsze od moich	1	2	3	4	5
10. W sytuacjach konfliktowych rezygnuję z własnych celów	1	2	3	4	5
11. Łatwo ustępuję „bez walki” w negocjacjach	1	2	3	4	5
12. Przyjmowanie pochwał jest trudne	1	2	3	4	5
13. Obrona swoich praw dużo mnie kosztuje	1	2	3	4	5
14. Boję się powiedzieć innym prawdę	1	2	3	4	5
15. Mam poczucie winy odmawiając innym	1	2	3	4	5

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

1. Nawiązywanie kontaktów z ludźmi jest dla mnie problemem	1	2	3	4	5
2. Posiadanie przyjaciół jest uciążliwe	1	2	3	4	5
3. Cenię sobie święty spokój	1	2	3	4	5
4. Odczuwam silny lęk przed wystąpieniami publicznymi	1	2	3	4	5
5. Współpraca w zespole jest męcząca	1	2	3	4	5
6. Inni ludzie są dla mnie wrogami	1	2	3	4	5
7. Nieadekwatnie oceniam stany emocjonalne innych ludzi	1	2	3	4	5
8. Uciekam od ludzi w świat swoich myśli i przeżyć	1	2	3	4	5
9. Czuję się „samotną wyspą” wśród ludzi	1	2	3	4	5
10. Mam trudności z podtrzymywaniem relacji międzyludzkich	1	2	3	4	5
11. Unikam związków z ludźmi, gdyż zdarza mi się przez nich płakać	1	2	3	4	5
12. Krzyczę na innych	1	2	3	4	5
13. Słuchanie innych jest czasochłonne	1	2	3	4	5
14. Emocje stanowią dla mnie blokadę w relacjach z innymi	1	2	3	4	5
15. Nie potrafię dogadać się z ludźmi	1	2	3	4	5

UMIEJETNOŚCI PRZYWÓDCZE

1. Lubię organizować pracę innym	1	2	3	4	5
2. Zarządzanie zespołem sprawia mi przyjemność	1	2	3	4	5
3. Dobrze radzę sobie w negocjacjach	1	2	3	4	5
4. Cenię sobie autonomię	1	2	3	4	5
5. Potrafię zmotywować ludzi do działania	1	2	3	4	5
6. Umiem podtrzymywać innych na duchu	1	2	3	4	5
7. Potrafię zaplanować i opracować strategię postępowania	1	2	3	4	5
8. Mam łatwość przekonywania innych do swojego stanowiska	1	2	3	4	5
9. W swoich działaniach z założenia widzę sukces	1	2	3	4	5
10. Dobrze sobie radzę w różnych sytuacjach, nawet tych trudnych	1	2	3	4	5
11. Wolę zarządzać niż być podwładnym	1	2	3	4	5
12. Myślę o prowadzeniu własnej firmy	1	2	3	4	5
13. Dzięki swoim zdolnościom organizacyjnym do tej pory odnoszę sukcesy	1	2	3	4	5
14. Rywalizację traktuję w kategoriach rozwoju	1	2	3	4	5
15. Uważam, że inni ludzie nie poradzą sobie bez mojego wsparcia	1	2	3	4	5

KREATYWNOŚĆ

1. Mam tendencję do poszukiwania nietypowych rozwiązań	1	2	3	4	5
2. Moim zdaniem określone schematy działania są nudne	1	2	3	4	5
3. Kreatywność jest moją mocną stroną	1	2	3	4	5
4. Wolę poddawać własne pomysły, niż realizować cudze	1	2	3	4	5
5. Nowoczesne rozwiązania prowadzą do sukcesu	1	2	3	4	5
6. Nowości inspirują mnie do działania	1	2	3	4	5
7. Trudno przyzwyczajam się do wypracowanych reguł postępowania	1	2	3	4	5
8. Poddaję pomysły innym ludziom	1	2	3	4	5
9. Wprowadzam innowacje do swojego życia	1	2	3	4	5
10. Schemat w działaniu nie jest dla mnie	1	2	3	4	5
11. Wyróżnia mnie innowacyjność	1	2	3	4	5
12. Warto angażować się w tworzenie nowych rzeczy	1	2	3	4	5
13. Dobrze funkcjonuję w sytuacjach, gdy dzieje się coś nowego i niespodziewanego	1	2	3	4	5
14. Poszukuję nowych rozwiązań, aby dać wyraz swoim twórczym zdolnościom	1	2	3	4	5
15. Uciekam w świat kreatywności przed szarą rzeczywistością	1	2	3	4	5

SAMOAKCEPTACJA

1. Lubię siebie takim, jakim jestem	1	2	3	4	5
2. Czuję się pewnie w otoczeniu innych ludzi	1	2	3	4	5
3. Mam poczucie, że w wielu obszarach jestem tak samo dobry, jak inni	1	2	3	4	5
4. Trudno mnie zranić	1	2	3	4	5
5. Umiem przyjmować krytykę	1	2	3	4	5
6. Wierzę w swoje możliwości	1	2	3	4	5
7. Potrafię wykorzystywać swój potencjał osobisty i zawodowy	1	2	3	4	5
8. Jestem zadowolona/y z tego, co zrobię	1	2	3	4	5
9. Lubię podejmować wyzwania	1	2	3	4	5
10. Potrafię mówić o swoich zaletach	1	2	3	4	5
11. Realnie oceniam swój potencjał	1	2	3	4	5
12. Widzę w sobie więcej zalet niż wad	1	2	3	4	5
13. Inni ludzie dostrzegają moją wartość	1	2	3	4	5
14. Z dotychczasowych doświadczeń wyciągam konstruktywne wnioski	1	2	3	4	5
15. Jestem pogodnym człowiekiem	1	2	3	4	5

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

1. Awans jest możliwy wyłącznie dzięki własnej pracy	1	2	3	4	5
2. Tylko ode mnie zależy, co zrobię ze swoim życiem	1	2	3	4	5
3. Potrafię spełniać swoje marzenia	1	2	3	4	5
4. Wiem, że sam/a muszę dojść do wszystkiego	1	2	3	4	5
5. Mam wpływ na to, co dzieje się wokół mnie	1	2	3	4	5
6. Mam większą siłę przebicia niż inni ludzie	1	2	3	4	5
7. Potrafię uczyć się na błędach	1	2	3	4	5
8. Lubię wyznaczać sobie cele	1	2	3	4	5
9. Realizuję to, co sobie zaplanuję	1	2	3	4	5
10. Porażka mnie wzmacnia	1	2	3	4	5
11. Sprawdzam się w działaniu	1	2	3	4	5
12. Akceptuję swoje decyzje	1	2	3	4	5
13. Skuteczne działanie musi być poparte planem	1	2	3	4	5
14. Jestem dumna/y ze swoich osiągnięć	1	2	3	4	5
15. Zamierzone efekty są wynikiem ciężkiej pracy	1	2	3	4	5

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. Jeżeli mam możliwość, wybieram odpowiedzialność grupową	1	2	3	4	5
2. Odpowiedzialne zadania oddaję innym	1	2	3	4	5
3. Czekam, aż ktoś inny podejmie za mnie decyzję	1	2	3	4	5
4. Źle się czuję w sytuacjach wymagających ode mnie podejmowania decyzji	1	2	3	4	5
5. Unikam odpowiedzialności za innych	1	2	3	4	5
6. Czerpanie przyjemności z życia jest dla mnie najważniejsze	1	2	3	4	5
7. Mam zwyczaj odkładania pracy na później	1	2	3	4	5
8. Obawiam się trudności w realizacji zadań	1	2	3	4	5
9. Systematyczność mnie męczy	1	2	3	4	5
10. Wstydzę się za swoje poczynania	1	2	3	4	5
11. Czuję, że obowiązkowość mi się nie opłaca	1	2	3	4	5
12. Dużo czasu spędzam na zabawie	1	2	3	4	5
13. Żyję z dnia na dzień	1	2	3	4	5
14. Odpuszczam sobie podjęte działania	1	2	3	4	5
15. Wolę realizować zadania w zespole	1	2	3	4	5

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

1. Codzienne problemy mnie przerastają	1	2	3	4	5
2. Długo rozpamiętuję porażkę	1	2	3	4	5
3. Martwię się błahymi sprawami	1	2	3	4	5
4. Z łatwością można mnie wyprowadzić z równowagi	1	2	3	4	5
5. Trudności mnie blokują	1	2	3	4	5
6. Wystąpienia publiczne są dla mnie bardzo stresujące	1	2	3	4	5
7. Używki są najlepszym sposobem na redukcję napięcia	1	2	3	4	5
8. Źle reaguję na krytykę	1	2	3	4	5
9. Wiele osób mnie drażni	1	2	3	4	5
10. Boję się podejmować trudnych zadań	1	2	3	4	5
11. Przewiduję, że stanie się coś złego	1	2	3	4	5
12. Jestem zmęczona/y ciągłą walką	1	2	3	4	5
13. Wewnętrzne napięcie utrudnia mi życie	1	2	3	4	5
14. Za swoje niepowodzenia obwiniam innych	1	2	3	4	5
15. Swoją przyszłość widzę w czarnych kolorach	1	2	3	4	5

Opis wyników w skalach:

ASERTYWNOŚĆ

15 – 34 Uzyskany wynik świadczy o niskim poziomie asertywności. Inni ludzie próbują wykorzystywać Twoją uległość. Oznacza to, że możesz nie realizować własnych celów, mając ciągle na uwadze potrzeby innych osób. Masz zatem prawo czuć się sfrustrowany, niespokojny, pokrzywdzony i urażony. Zastanów się, czy potrafisz przyjmować pozytywne informacje zwrotne z otoczenia społecznego. W konsekwencji możesz wycofywać się z relacji międzyludzkich lub pozwalać innym decydować o sobie. Pomyśl, dlaczego masz tendencję do uzależniania swoich opinii od punktu widzenia innych ludzi?

Porada eksperta! Uświadom sobie, że nie ma ludzi lepszych od Ciebie – są po prostu inni. Możesz więc nauczyć się asertywności poprzez postrzeganie własnej osoby w pozytywny sposób, poprzez umiejętność przyjmowania pochwał ze strony otoczenia oraz koncentrację na tym, co pozytywne w Tobie i innych.

35 – 55 Twój wynik świadczy o przeciętnym poziomie asertywności. W niektórych sferach radzisz sobie całkiem dobrze. Są jednak takie obszary, które mogą sprawiać Ci trudności. Zastanów się, nad czym warto popracować i co jest Twoją „piętą achillesową”...

Porada eksperta! Być może Twój „słaby punkt” zależy od subiektywnego postrzegania siebie i otaczającej Cię rzeczywistości. Zrób eksperyment i zapytaj, w jaki sposób widzą Ciebie inni ludzie. Pamiętaj, że możesz rozwijać asertywność poprzez postrzeganie własnej osoby w bardziej pozytywny sposób, umiejętność przyjmowania pochwał ze strony otoczenia, koncentrację na tym, co pozytywne w Tobie i innych.

56 – 75 Gratuluję - jesteś osobą asertywną! Oznacza to, że potrafisz podejmować decyzje i wpływać na swoje życie. Realizujesz zatem własne cele, szanując prawa innych ludzi. Odwaga, upór i determinacja sprawiają, że czujesz się pewnie na gruncie społecznym. Jesteś przekonany/a o swoich racjach, dlatego wiesz, gdzie postawić granice. Umiejętnie przyjmujesz pochwały i potrafisz przekazywać je innym.

Porada eksperta! Pielęgnuj swoją asertywność, ale uważaj, aby Twoja postawa nie przekształciła się w manipulację czy agresję. Zwracaj uwagę na zalety u siebie i innych. Przekazuj otoczeniu pozytywne komunikaty. Sam/a najlepiej wiesz, kiedy należy odmówić.

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

15 – 34 Wolisz samotność niż kontakty z ludźmi. Warto się zastanowić - dlaczego? Być może sam/a unikasz nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi. Nie chcesz angażować się w bliższe związki interpersonalne, ponieważ posiadasz bogaty świat wewnętrzny i on Ci wystarcza. A być może czujesz, że to inni ludzie mogą bez Ciebie żyć, dlatego odwzajemniasz to swoim zachowaniem. Nieważna jest przyczyna, najważniejsze aby było Ci z tym dobrze...

Porada eksperta! Poszukuj takich obszarów zawodowych, które nie wymagają ekspozycji własnej osoby oraz ciągłej współpracy z ludźmi.

35 – 55 Uzyskałeś/aś średni wynik, który świadczy o tym, że dobrze radzisz sobie w relacjach interpersonalnych. Są jednak obszary, nad którymi powinieneś/powinnaś popracować. Sam/a wiesz, o które chodzi...

Porada eksperta! Dbaj w szczególności o te relacje, na których Ci zależy. Łatwo zranić drugiego lub zostać zranionym. Pamiętaj jednak, że i Ty masz wpływ na jakość kontaktów z ludźmi, dlatego możesz je budować lub zburzyć.

56 – 75 Posiadasz kompetencje społeczne w zakresie relacji z ludźmi. Jesteś otwarty/a na nawiązywanie kontaktów interpersonalnych. Odznaczasz się umiejętnością ich podtrzymywania. Cenisz sobie i starasz się przestrzegać zasad komunikowania się z innymi, dlatego dobrze funkcjonujesz w środowisku społecznym.

Porada eksperta! Praca z ludźmi oraz na ich rzecz może przynieść Ci dużo satysfakcji. Z kontaktów społecznych czerpiesz energię do życia. Pamiętaj jednak o stawianiu granic, aby uniknąć wypalenia zawodowego...

UMIEJĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE

15 – 34 Posiadasz umiejętności przywódcze. Preferujesz zadania wymagające zarządzania. Potrafisz przejmować inicjatywę i organizować pracę innym. Nie boisz się trudności i wyzwań, ponieważ Twój zmysł menedżerski ukierunkowuje Twoje działania. Umiejętnie więc wprowadzasz innowacje. Potrafisz też przekonywać innych do swoich racji. Sprawdzasz i rozwijasz się w sytuacjach wymagających kierowania zespołem.

Porada eksperta! Różne są style zarządzania, więc zawsze dbaj o to, aby stawiać zarówno na ludzi, jak i na zadania. Nie każdy posiada taką umiejętność, więc docień ją.

35 – 55 Uzyskany średni wynik świadczy o tym, że poradzisz sobie zarówno w sytuacjach związanych z pełnieniem różnych ról zawodowych – przełożonego, pracownika. Potrafisz bowiem dostosować się do zmiennych warunków środowiska pracy i to stanowi Twój atrybut.

Porada eksperta! Pamiętaj, że nie każdy musi być szefem. Można realizować swoje potencjalne możliwości w roli pracownika dzięki dobrej organizacji pracy i umiejętnej współpracy. Wykorzystaj to!

56 – 75 Najlepiej sprawdzisz się jako pracownik. Zarządzanie zostaw innym, przynajmniej na ten moment. Wolisz bowiem, aby inni podejmowali decyzje, organizowali pracę i brali na siebie ciężar odpowiedzialności za efekty oddziaływań. Bezpieczniej będziesz się czuł/a we współpracy zespołowej, dzięki której też możesz się rozwijać.

Porada eksperta! Dobry pracownik respektujący zasady panujące w firmie jest na wagę złota. Lepiej jest być bowiem dobrym wykonawcą cudzych pomysłów, niż złym pomysłodawcą. Więcej odwagi!

KREATYWNOŚĆ

15 – 34 Jako osoba kreatywna poszukujesz nowych rozwiązań. Innowacje są dla Ciebie siłą napędową do działania, dlatego lubisz je wprowadzać. Stąd też tak trudno jest Ci się dopasować do wypracowanych reguł i schematów postępowania. W wielu obszarach zawodowych możesz wykorzystać swoją pomysłowość.

Porada eksperta! Poszukuj takich środowisk pracy, które zapewnią Ci możliwość realizowania posiadanych umiejętności.

35 – 55 Uzyskałeś/aś średni wynik w kreatywności, który świadczy o tym, że czasami chcesz i potrafisz poddawać pomysły innym, chociaż na co dzień wolisz realizację zadań według określonego schematu. Cenisz sobie gotowe wzorce i reguły postępowania, ale aktywnie też uczestniczysz w ich kształtowaniu.

Porada eksperta! Dobieraj sobie takie czynności zawodowe, które nie będą narażać Cię na ciągłe zmiany i nowości. Kreatywność jest atutem, ale może również stanowić barierę w dopasowaniu się do wymagań potencjalnego pracodawcy.

56 – 75 Cenisz sobie schemat w realizacji zadań. Starasz się nie wychodzić poza utarte reguły działania. Z dystansem podchodzisz do nowości, gdyż lubisz sprawdzone i bezpieczne warunki pracy. Będziesz więc dobrym wykonawcą cudzych pomysłów.

Porada eksperta! Nie staraj się na siłę być osobą kreatywną, chociaż może Ci się to bardzo podobać. Nie wszystkie stanowiska pracy wymagają twórczego podejścia do wyznaczonych zadań, dlatego wyzwaniem dla Ciebie niech będzie znalezienie takiego, które odpowiada Twoim możliwościom.

SAMOAKCEPTACJA

15 – 34 Akceptujesz siebie. Potrafisz wykorzystywać swoje umiejętności, zdolności i cechy wrodzone podczas realizacji własnych celów. Potrafisz dopasować się do zmieniającej się sytuacji zewnętrznej i nie obawiasz się konfrontacji z problemami. Znasz swoją wartość.

Aдекватnie oceniasz swój potencjał. Potrafisz wyciągać konstruktywne wnioski ze swoich doświadczeń, nawet tych negatywnych.

Porada eksperta! Adekwatne poczucie własnej wartości jest ważnym elementem między innymi w autoprezentacji podczas rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą. Zwiększa bowiem Twoje szanse na zatrudnienie, gdyż będziesz potrafił/a wyeksponować swoje możliwości. Chociaż dobrze czujesz się w środowisku społecznym, jednak wystrzegaj się zbytnej pewności siebie.

35 – 55 Osiągnąłeś/aś przeciętny wynik w samoakceptacji. Nie w pełni doceniasz swój potencjał osobisty i zawodowy. Takie postrzeganie siebie może niekiedy stanowić barierę w realizacji własnych celów oraz w kontaktach międzyludzkich.

Porada eksperta! Spróbuj spojrzeć na siebie pod kątem pozytywnych komunikatów płynących ze strony otoczenia zewnętrznego. Przypomnij sobie swoje osiągnięcia i sukcesy, bo na pewno takie posiadasz. Odwołuj się do nich w realizacji przyszłych celów. Trzymam kciuki!

56 – 75 Nie doceniasz swoich możliwości. Posiadane umiejętności, zdolności i cechy charakteru są nie w pełni wykorzystywane przez Ciebie w realizowaniu wytyczonych celów. Unikasz nowości i wyzwań. Nie doceniasz swoich osiągnięć i patrzysz na nie w sposób nieobiektywny. Masz tendencję do wyolbrzymiania porażek i pomniejszania swoich sukcesów.

Porada eksperta! Obrany przez Ciebie kierunek prowadzi do zamknięcia się w sobie i utraty radości życia. Jesteś zbyt młody/a, aby tkwić w przekonaniu, że nie jesteś wiele wart/a. Spróbuj skoncentrować się na swoich zaletach oraz pozytywnych komunikatach ze środowiska społecznego. Wkrótce zobaczysz pozytywne efekty.

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

15 – 34 W życiu towarzyszy Ci przekonanie, że jesteś w stanie skutecznie wykonać dane zadanie. Wierzysz w swój potencjał. Dzięki pracowitości osiągasz zamierzone cele.

Potrafisz uczyć się na błędach i wyciągać z nich konstruktywne wnioski. Dokładasz wszelkich starań, żeby rozpoczęte działanie zakończyło się sukcesem. Lubisz podejmować wyzwania.

Porada eksperta! Dobrze sobie radzisz, ale pamiętaj, że sukces jest wypadkową wielu czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Nie wszystko zależy wyłącznie od Ciebie, chociaż autonomia pomaga w realizacji celów i w radzeniu sobie z przeciwnościami losu.

35 – 55 Osiągnięty wynik wskazuje na to, że nie zawsze masz poczucie własnej skuteczności. Być może, za bardzo stawiasz na wpływy środowiska zewnętrznego i wydaje Ci się, że niewiele możesz sam/a osiągnąć. Jednakże od marzenia do celu prowadzi długa droga, która wymaga dookreślenia pragnień, zaplanowania działań i wykazania się aktywnością w ich realizacji.

Porada eksperta! Z takim podejściem minimalizujesz swoje szanse na sukces. Zastanów się, co możesz jeszcze zrobić, aby zwiększyć prawdopodobieństwo powodzenia. Wiele zależy od Ciebie – nie poddawaj się!

56 – 75 Posiadasz przeświadczenie, że niewiele zależy od Ciebie. Masz tendencję do przypisywania sobie porażek, a nie sukcesów. Często nie dostrzegasz związku pomiędzy własną pracowitością a zamierzonymi efektami. Możesz więc łatwo rezygnować z realizacji własnych celów.

Porada eksperta! Więcej wiary w siebie oraz w podejmowane decyzje i działania. Określając cele, spróbuj je doprecyzować i umiejscowić w czasie. Zastanów się nad priorytetami oraz realnymi szansami na osiągnięcie celu. Warto zadbać o skuteczność swoich poczynań, ponieważ marzenia się spełniają.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

15 – 34 Chętnie oddajesz odpowiedzialne zadania innym. Wolisz odkładać obowiązki na później, wybierając przyjemne spędzanie czasu. Preferujesz pracę w zespole i masz tendencję do unikania odpowiedzialności za swoje czyny. Realizując swoje cele działasz

niesystematycznie. Nie lubisz podejmowania decyzji. Zdarza Ci się nie przewidzieć następstw swoich czynów.

Porada eksperta! Zwróć uwagę na swoją postawę do życia. Trudno Ci będzie w dzisiejszej dobie znaleźć zadania zawodowe nie wymagające odpowiedzialności. Staraj się popracować nad obowiązkowością i systematycznością. Pamiętaj, że dzięki temu możesz wiele zyskać...

35 – 55 Legitymujesz się wprowadzie odpowiedzialnością, ale w wybranych zakresach. Przyjrzyj się jednak, w czym jesteś dobry/a, a co stanowi Twój słaby punkt. W środowisku pracy odpowiedzialność jest ważną cechą, dlatego warto ją rozwijać.

Porada eksperta! Systematyczności i obowiązkowości można się nauczyć. Wymaga to jednak czasu i dobrej woli. Zobaczysz, że w dalszej perspektywie będzie to opłacalne.

56 – 75 Jesteś osobą odpowiedzialną. Dotrzymujesz obietnic i wywiązujesz się z obowiązków. Potrafisz wziąć odpowiedzialność za swoje działania. Identyfikujesz się z podejmowanymi decyzjami. Nie obawiasz się trudnych zadań. Cenisz sobie systematyczność i sumienność. Potrafisz przewidzieć konsekwencje swoich czynów.

Porada eksperta! Podziwiam postawę! Można na Tobie polegać! Pracodawcy cenią sobie osoby odpowiedzialne i chętniej je zatrudniają. Uważaj jednak, aby nie brać na siebie zbyt wielu obowiązków przekraczających Twoje możliwości psychofizyczne. Może to dezorganizować Twoje działania i przynieść odwrotny efekt. Dobrze rozpoznawaj motywy innych ludzi – nie poddawaj się manipulacji!

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

15 – 34 Masz tendencję do reagowania dużym napięciem na sytuacje trudne. Obawiasz się nowych wyzwań. Stres częściej działa na Ciebie demobilizująco niż motywująco. Zdarza Ci się wycofywać z realizacji zadań. Często czujesz się zmęczony i wyczerpany. Masz skłonność do zamartwiania się i nadmiernego krytycyzmu wobec własnej osoby. W sytuacjach ekspozycji społecznej często odczuwasz niepokój i zdenerwowanie.

Porada eksperta! Pomyśl, czy zmierzasz w dobrym kierunku. Być może dużo energii psychofizycznej poświęcasz na rzeczy mało istotne, z których niewiele wynika. Koncentracja na emocjach może blokować racjonalne myślenie i działanie, a funkcjonowanie „w błędnym kole” do niczego nie prowadzi. Unikaj też zadań zawodowych, które są z założenia stresogenne. Na pewno posiadasz własne sposoby na systematyczne redukcję napięcia – stosuj je!

35 – 55 Odznaczasz się przeciętną odpornością na stres. Dobrze radzisz sobie w sytuacjach stresowych pod warunkiem, że występują one sporadycznie. W bardzo trudnych okolicznościach możesz natomiast reagować napięciem i niepokojem. Zazwyczaj starasz się podejmować wyzwania, chociaż zdarza Ci się wycofywać z aktywności o wyjątkowo dużym stopniu trudności.

Porada eksperta! Na bieżąco analizuj, które sytuacje powodują napięcie. Być może następnym razem unikniesz dyskomfortu. Systematycznie wykorzystuj sprawdzone techniki radzenia sobie ze stresem.

56 – 75 Posiadasz umiejętność radzenia sobie ze stresem. W sytuacjach trudnych zazwyczaj jesteś zmotywowany do działania, a stres Cię mobilizuje. Potrafisz panować nad swoimi reakcjami. Odważnie podejmujesz nowe wyzwania. Rzadko reagujesz napięciem i niepokojem. Wobec powyższego dobrze sobie poradzisz w sytuacjach zawodowych wymagających dużej odporności na stres.

Porada eksperta! Gratuluję odporności! We współczesnym świecie trudno jest nie ulegać szybkiemu tempu życia. Tobie to się udaje! W dalszym ciągu wykorzystuj więc indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem, gdyż powodują one ogólne odprężenie i regenerację organizmu.