

„Standaryzacja modelu zatrudnienia wspomaganego w Polsce”

Załącznik nr I.8b.1 do Scenariusza walidacji

Test wiedzy

Instrukcja:

To jest test, w którym sprawdzisz swoją wiedzę dotyczącą tematów, o których rozmawialiście podczas warsztatów grupowych.

Te tematy to:

- Komunikowanie i współpraca w grupie
- Asertywność i rozwiązywanie konfliktów
- Radzenie sobie ze stresem i emocjami
- Planowanie i zarządzanie własnym czasem
- Dokonywanie wyborów i podejmowanie decyzji
- Autoprezentacja i budowanie pozytywnego wizerunku.

Test składa się z 30 wypowiedzi.

Zaznacz przy każdym stwierdzeniu jedną odpowiedź, wpisując znak „x” w odpowiedniej kolumnie:

tak – jeśli uważasz, że jest to prawda

nie – jeśli uważasz, że to fałsz

Za każdą prawidłową odpowiedź otrzymasz 1 punkt.

Na zakończenie prowadzący powie Ci, ile punktów uzyskałeś.

Powodzenia!



„Standaryzacja modelu zatrudnienia wspomaganego w Polsce”

Imię i nazwisko

.....

Data wypełnienia testu

.....

Tabela 1 Udzielone wsparcie

Numer pytania	Stwierdzenie	Tak	Nie
1.	Komunikacja werbalna to mówienie. Komunikacja niewerbalna to jest ton głosu i mimika twarzy.		
2.	Aktywne słuchanie to na przykład utrzymywanie kontaktu wzrokowego i nie przerywanie osobie, która mówi.		
3.	W dobrej rozmowie nie można zadawać pytań ani nawiązywać do wypowiedzi rozmówcy.		
4.	Stosowanie słów takich jak „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam” ułatwia dobrą komunikację.		
5.	Współpraca w grupie wymaga podziału ról, wzajemnego szacunku i dobrej komunikacji		
6.	Mogę odmówić spokojnie i uprzejmie, nawet jeśli ktoś będzie niezadowolony.		





„Standaryzacja modelu zatrudnienia wspomaganego w Polsce”

Numer pytania	Stwierdzenie	Tak	Nie
7.	Osoba asertywna powinna zawsze zgadzać się na kompromis, by unikać konfliktu.		
8.	Gdy czuję złość lub napięcie, może to oznaczać początek konfliktu.		
9.	W sytuacji konfliktu warto rozmawiać i szukać kompromisu, zamiast się kłócić.		
10.	Podczas asertywnej rozmowy warto utrzymać kontakt wzrokowy i spokojny ton.		
11.	Emocje takie jak radość, złość czy smutek są naturalne i każdy je odczuwa.		
12.	W stresującej sytuacji warto zareagować spokojnie, a nie agresywnie.		
13.	Objawem stresu jest tylko zły nastrój, a nie szybkie bicie serca czy ból brzucha.		
14.	Głębokie oddychanie lub spacer mogą pomóc się uspokoić.		



„Standaryzacja modelu zatrudnienia wspomaganego w Polsce”

Numer pytania	Stwierdzenie	Tak	Nie
15.	W trudnej sytuacji trzeba radzić sobie samodzielnie, nie należy prosić o wsparcie innych osób.		
16.	Codzienne obowiązki to na przykład sprzątanie, gotowanie, robienie zakupów.		
17.	Warto najpierw zająć się ważnymi sprawami, a dopiero potem mniej pilnymi.		
18.	W planie dnia powinien być czas na odpoczynek i przerwy.		
19.	W realizowaniu planu dnia może pomóc zaznaczanie wykonanych zadań.		
20.	Zmiana planu zawsze oznacza porażkę i brak konsekwencji.		
21.	W codziennym życiu często trzeba podejmować decyzje, nawet drobne.		
22.	Przed podjęciem decyzji warto rozważyć różne opcje i możliwe skutki.		





„Standaryzacja modelu zatrudnienia wspomaganego w Polsce”

Numer pytania	Stwierdzenie	Tak	Nie
23.	Samodzielne decyzje są ryzykowne, lepiej, by na co dzień podejmowali je inni.		
24.	Jeśli wybór nie był dobry, mogę go zmienić i spróbować inaczej.		
25.	Odpowiedzialność za decyzje oznacza, że nie zrzucam winy na innych.		
26.	Autoprezentacja to sposób, w jaki pokazuję siebie – nie tylko słowami, ale też zachowaniem.		
27.	Mówienie zbyt cicho i unikanie kontaktu wzrokowego może utrudniać dobrą autoprezentację.		
28.	W autoprezentacji liczą się wyłącznie słowa. Ton i postawa nie mają znaczenia.		
29.	Inaczej przedstawiam się na spotkaniu formalnym, a inaczej w rozmowie towarzyskiej.		
30.	Liczy się tylko moja opinia o sobie – zdanie innych nie ma znaczenia.		

„Standaryzacja modelu zatrudnienia wspomaganego w Polsce”

Ocena:

Łączna liczba uzyskanych punktów:

% poprawnych odpowiedzi