



BUSINESS COACHING KÉRDŐÍVEK

# Big Five (OCEAN) személyiségteszt

DR. VÁRADI ÉVA

# BUSINESS COACHING KÉRDŐÍVEK

*Kedves Olvasó!*

Először is köszönöm, hogy felvettük a kapcsolatot, és hogy érdeklődsz az iránt, mivel tudok hozzájárulni az önismeretedhez.

Hiszem, hogy a professzionális coaching segítségével mindenki jobba tudja tenni a saját világát, beleértve a magánéletét és a szakmai életét is.

**A vezetői önismereti tesztcsomag** 9 kérdőíve segít feltérképezni személyiségedet, vezetői stílusodat, kommunikációs mintáidat és stresszkezelési erőforrásaidat. Mindegyik teszt 50 kérdésből áll, Likert-skálás válaszlehetőségekkel (1-5), és egyszerű kiértékelésen keresztül mutatja meg erősségeidet és fejlesztendő területeidet.

A tesztek kitöltése után lehetőség van egyéni coaching konzultációra, ahol közösen értelmezzük az eredményeket, és személyre szabott fejlesztési tervet dolgozunk ki a fejlődéshez.

*Dr. Váradi Éva*

## RÓLAM

Az EMCC nevű nemzetközi szervezetnél akkreditált senior coach és coaching szupervizor vagyok. Több ezer óra ülés tapasztalattal és nemzetközi tanulmányokkal rendelkezem.



# BIG FIVE (OCEAN) SZEMÉLYISÉGTESZT



A kérdőív célja ezen személyiségtipológia öt dimenziójának (Big Five) feltérképezése: Nyitottság (Openness), Lelkiismeretesség (Conscientiousness), Extraverzió (Extraversion), Barátságosság (Agreeableness), Neuroticizmus (Neuroticism)

**Minden állítást értékelj az alábbi skála szerint:**

- 1 = egyáltalán nem igaz rám
- 2 = inkább nem igaz
- 3 = részben igaz, részben nem
- 4 = többnyire igaz
- 5 = teljes mértékben igaz



## Nyitottság

- 1 Szeretek új dolgokat kipróbálni.
- 2 Nyitott vagyok a szokatlan ötletekre.
- 3 Kreatív embernek tartom magam.
- 4 Szívesen foglalkozom művészettel, zenével vagy irodalommal.
- 5 Fontos számomra az intellektuális kihívás.

- 6 Szívesen tanulok új dolgokat, még ha nem is kapcsolódnak közvetlenül a munkámhoz.
- 7 Könnyen alkalmazkodom az új helyzetekhez.
- 8 Gyakran keresek inspirációt a világban.
- 9 Érdekelnek a filozófiai vagy mélyebb gondolati kérdések.
- 10 Nyitott vagyok a különböző kultúrákra és szokásokra.

### Lelkiismeretesség

- 1 Mindig igyekszem pontosan elvégezni a feladataimat.
- 2 Számomra fontos, hogy megbízható legyek.
- 3 Hajlamos vagyok megszerezni a dolgaimat.
- 4 Kitartóan dolgozom a céljaimért.
- 5 Gyakran készítek tervekét és listákat a feladataimról.
- 6 Szívesen vállalom felelősséget a munkámért.
- 7 Inkább a rendet szeretem, mint a spontaneitást.
- 8 Nehezen viselem a halogatást.
- 9 Fontos számomra a precizitás.
- 10 Akkor érzem jól magam, ha teljesítettem a feladataimat.

## Extraverzió

- 1 Könnyen barátkozom új emberekkel.
- 2 Szeretem, ha nyüzsgés vesz körül.
- 3 Gyakran én vagyok a társaság középpontja.
- 4 Energikusabbnak érzem magam társaságban, mint egyedül.
- 5 Szeretek nyíltan kommunikálni másokkal.
- 6 Könnyen feloldódom új környezetben.
- 7 Szeretek beszélgetéseket kezdeményezni.
- 8 Inkább társasági embernek tartom magam, mint visszahúzódónak.
- 9 Sokszor keresem mások társaságát.
- 10 Élvezem, ha nyilvánosan kell megszólalnom.

## Barátságosság

- 1 Fontos számomra, hogy jó kapcsolatot ápoljak másokkal.
- 2 Empatikusan kezelem mások érzéseit.
- 3 Inkább együttműködő vagyok, mint versengő.
- 4 Gyakran segítek másoknak.
- 5 Szeretem, ha béke van a csapatban.

- 6 Könnyen bízom másokban.
- 7 Fontos számomra a tisztelet és az udvariasság.
- 8 Szívesen támogatom a kollégáimat a fejlődésben.
- 9 Kerülöm a felesleges konfliktusokat.
- 10 Mások érdekeit is figyelembe veszem a döntéseimben.

### Neuroticizmus

- 1 Gyakran érzem magam idegesnek vagy feszültnek.
- 2 Könnyen kibillenek az érzelmi egyensúlyból.
- 3 Hajlamos vagyok sokat aggódni.
- 4 Nehezen kezelem a stresszt.
- 5 Időnként túlérzékenynek érzem magam.
- 6 Sokszor félek a hibázástól.
- 7 Előfordul, hogy túl sokáig rágódom egy problémán.
- 8 Könnyen ingerlékennyé válok.
- 9 Néha úgy érzem, hogy a nehézségek túl nagy terhet rónak rám.
- 10 Hajlamos vagyok negatívan értékelni önmagam.

# Kiértékelés

## Kiértékelés és értelmezés dimenzióként:

- 10–20: alacsony szint
- 21–35: közepes szint
- 36–50: magas szint

## Profilértelmezés:

- **Nyitottság:** kreativitás, innovációs hajlam, rugalmasság.
- **Lelkiismeretesség:** tervezés, szervezethez, megbízhatóság.
- **Extraverzió:** társasági aktivitás, energikusság, vezetői jelenlét.
- **Barátságosság:** együttműködés, empátia, csapatkohézió.
- **Neuroticizmus:** érzelmi stabilitás inverz mutatója (magas pont = sérülékenység).



Amennyiben úgy érzed, szeretnél többet tudni, akkor kérj részletes elemzést, konzultációt és fejlesztési tervet tőlem!  
(Ára: 30.000 Ft)

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK