



BUSINESS COACHING KÉRDŐÍVEK

Reziliencia

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.



REZILIENCIA



Ez a kérdőív a mentális rugalmasságot és megküzdési erőforrásokat méri, amelyek kulcsszerepet játszanak a stresszel, krízisekkel és változásokkal való sikeres megküzdésben.

A reziliencia fő komponenseiként megfigyeljük: Rugalmasság stresszhelyzetben, Megküzdési stratégiák, Pozitív jövőkép és optimizmus, Érzelmi önszabályozás, Társas támogatás használata

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



Rugalmasság stresszhelyzetben

- 1 Stresszes helyzetekben általában gyorsan megtalálom a megoldást.
- 2 Ha egy tervem nem sikerül, könnyen tudok másik utat keresni.
- 3 Nehézségek után hamar visszanyerem az erőmet.
- 4 Képes vagyok tanulni a hibáimból.
- 5 A váratlan helyzetek nem bénítanak le.

- 6 Ha kudarc ér, megpróbálom újra, másképp.
- 7 Nyitott vagyok a változásokra.
- 8 Könnyen alkalmazkodom új körülményekhez.
- 9 Általában erőt merítek a nehéz helyzetekből.
- 10 Krízishelyzetben is képes vagyok higgadtan cselekedni.

Megküzdési stratégiák

- 1 Tudatosan keresek megoldásokat a problémáimra.
- 2 Van néhány bevált módszerem a stressz kezelésére.
- 3 Gyakran sporttal vagy mozgással vezetem le a feszültséget.
- 4 Időt szakítok a pihenésre, ha túlterheltnek érzem magam.
- 5 Tudatosan próbálok pozitív maradni nehéz helyzetekben.
- 6 Ha elakadok, segítséget kérek másoktól.
- 7 Használok relaxációs vagy mindfulness technikákat.
- 8 Megpróbálok a dolgok pozitív oldalára figyelni.
- 9 Nehéz helyzetekben inkább cselekszem, mint panaszkodom.
- 10 Képes vagyok a problémákat kisebb, kezelhető lépésekre bontani.

Pozitív jövőkép és optimizmus

- 1 Bízom benne, hogy a dolgok végül jól alakulnak.
- 2 Inkább a lehetőségeket látom, nem a korlátokat.
- 3 Nehéz helyzetben is képes vagyok reményt találni.
- 4 Úgy érzem, van jövőképem, amiért érdemes dolgozni.
- 5 Általában optimistán tekintek a jövőbe.
- 6 A nehézségekben is meglátom a fejlődés lehetőségét.
- 7 Hiszek abban, hogy a változások előnyöket is hozhatnak.
- 8 Könnyen lelkesedem új célokért.
- 9 Még kudarc esetén sem adom fel a reményt.
- 10 Hiszek abban, hogy képes vagyok befolyásolni a sorsomat.

Érzelmi önszabályozás

- 1 Stresszes helyzetben is meg tudom őrizni a nyugalmamat.
- 2 Tudom kezelni az indulataimat, még feszült helyzetben is.
- 3 Nem hagyom, hogy a negatív érzelmeim átvegyék az irányítást.
- 4 Megtanultam, hogyan tudom megnyugtatni magam.
- 5 Amikor dühös vagyok, tudatosan próbálok visszafogni magam.

- 6 Nehéz helyzetben is igyekszem reálisan gondolkodni.
- 7 Ha szorongok, vannak módszereim a megnyugvásra.
- 8 Könnyen felismerem a saját érzelmi állapotaimat.
- 9 Igyekszem úgy reagálni, hogy ne bántsak másokat.
- 10 A nehéz érzelmeket inkább feldolgozom, mint elnyomom.

Társas támogatás használata

- 1 Van kire támaszkodnom, ha baj van.
- 2 Könnyen kérek segítséget másoktól.
- 3 Tudom, kik azok, akikkel megoszthatom a nehézségeimet.
- 4 Szoros kapcsolatokat ápolok a családommal vagy barátaimmal.
- 5 A társas támogatás erőt ad a nehézségekben.
- 6 Gyakran megosztom az érzéseimet valakivel, akiben bízom.
- 7 Szívesen hallgatok mások tanácsára.
- 8 Fontos számomra, hogy legyenek támogató kapcsolataim.
- 9 Gyakran támaszkodom a közösségemre.
- 10 Ha nehéz helyzetbe kerülök, nem maradok egyedül.

Kiértékelés

Értelmezés dimenzióként:

- 10–20: alacsony → sérülékeny terület
- 21–35: közepes → fejlesztendő
- 36–50: magas → erősség, védőfaktor

Magas pontszám minden dimenzióban → erős reziliencia, jó stressztűrő képesség.

Ha egy-egy dimenzió alacsony → az adott terület célzott fejlesztésre szorul (pl. érzelmi önszabályozás vagy társas támogatás).



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

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK