



LIFE COACHING KÉRDŐÍVEK

Életelegedettség

DR. VÁRADI ÉVA

LIFE 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 hét teszt együtt egy komplex önismereti csomagot alkot, amely átfogó képet ad az egyén pszichológiai jóllétéről, megküzdési módjairól és fejlődési lehetőségeiről.

Rendszeres időközönként (például évente) érdemes újra kitölteni, hogy látható legyen a fejlődés és a változás.

A tesztek jól alkalmazhatók:

- coachingban (life, business, executive)
- tréningeken (önismereti, stresszkezelési, vezetői)
- pszichológiai önreflexióban (önfejlesztés, személyes naplózás)

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.



ÉLETELÉGEDETTSÉG



Ez a kérdőív azt méri, mennyire kiegyensúlyozott és elégedett az életed a főbb területeken (kapcsolatok, munka, egészség, önmegvalósítás, érzelmi egyensúly).

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



- 1 Úgy érzem, hogy a közeli kapcsolataim stabilak és támogatóak.
- 2 Meg tudom osztani a problémáimat a barátaimmal.
- 3 Úgy érzem, hogy szeretve vagyok.
- 4 Van kire számíthatnom nehéz helyzetben.
- 5 Kielégítőnek találom a társas életemet.

- 6 Kapcsolataimban biztonságban érzem magam.
- 7 Elégedett vagyok a családi kapcsolataimmal.
- 8 Úgy érzem, hogy értékelnek és megbecsülnek.
- 9 A társas kapcsolataim boldogságot adnak nekem.
- 10 Úgy érzem, hogy tartozom valahová.
- 11 Elégedett vagyok a munkám értelmével és jelentőségével.
- 12 Úgy érzem, hogy a munkám hozzájárul a fejlődésemhez.
- 13 A munkám kihívást és örömet is ad.
- 14 Úgy érzem, hogy a munkám összhangban van az értékeimmel.
- 15 Elégedett vagyok a munka és a magánélet egyensúlyával.
- 16 Úgy érzem, hogy a munkámat elismerik.
- 17 A munkám során lehetőségem van kibontakozni.
- 18 Úgy érzem, hogy a munkám stabil és biztonságot ad.
- 19 Elégedett vagyok a szakmai előrehaladásommal.
- 20 A munkám motivál és lelkesít.

- 21 Rendszeresen teszek az egészségem megőrzéséért.
- 22 Elégedett vagyok a fizikai állóképességemmel.
- 23 Egészségesen táplálkozom.
- 24 Megfelelő mennyiségű és minőségű alvást biztosítok magamnak.
- 25 Úgy érzem, hogy jó az energiaszintem a mindennapokban.
- 26 Odafigyelek a mentális egészségemre.
- 27 Kiegyensúlyozott életmódot folytatok.
- 28 Mozgok vagy sportolok rendszeresen.
- 29 Kerülöm a káros szenvedélyeket.
- 30 Elégedett vagyok az egészségi állapotommal.
- 31 Úgy érzem, hogy fejlődök és tanulok az életben.
- 32 Vannak céljaim, amelyekért lelkesedéssel dolgozom.
- 33 Szívesen tanulok új dolgokat.
- 34 Úgy érzem, hogy ki tudom bontakoztatni a képességeimet.
- 35 Van lehetőségem a kreativitás megélésére.

- 36 A személyes fejlődésem fontos számomra.
- 37 Elégedett vagyok a személyes előrehaladásommal.
- 38 Van olyan hobbi, ami örömet ad.
- 39 Úgy érzem, hogy hozzájárulok a világ jobbá tételéhez.
- 40 Az életemben van értelmes irány.
- 41 Gyakran átéltem az utóbbi hónapokban boldogságélményt.
- 42 Elégedett vagyok a mindennapi életemmel.
- 43 Úgy érzem, hogy többnyire pozitív hangulatban vagyok.
- 44 Képes vagyok kezelni a stresszt.
- 45 Meg tudom őrizni a lelki egyensúlyomat.
- 46 Gyakran érzem hálásnak magam.
- 47 Elégedett vagyok az érzelmi stabilitásommal.
- 48 Könnyen megtalálom a belső békémet.
- 49 A jövőmet optimistán látom.
- 50 Általánosságban boldognak tartom magam.

Kiértékelés

Összesítsd az egyes kérdések pontszámait!

Minimum: 50 pont – Maximum: 250 pont.

- **50–100:** Alacsony önbizalom és önértékelés, fejlesztés erősen ajánlott.
- **101–150:** Közepes szint, bizonytalan önbizalom, néha ingadozó önértékelés.
- **151–200:** Átlag feletti önbizalom és önértékelés, többnyire stabil énkép.
- **201–250:** Magas önbizalom és önértékelés, erős önelfogadás.



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

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK