



LIFE COACHING KÉRDŐÍVEK

Önbizalom és önértékelés

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.



ÖNBIZALOM ÉS ÖNÉRTÉKELÉS



Ez a kérdőív azt méri, mennyire stabil az önértékelésed, és mennyire bízol a saját képességeidben.

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, értékes ember vagyok. | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Elégedett vagyok önmagammal. | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Összességében pozitívan tekintek magamra. | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Büszke vagyok az elért eredményeimre. | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Megérdemlem a tiszteletet és szeretetet. | <input type="checkbox"/> |

- 6 Össze tudom hasonlítani magam másokkal anélkül, hogy rosszul érezném magam.
- 7 Fontosnak tartom a saját szükségleteimet.
- 8 Úgy érzem, helyem van a világban.
- 9 Általában elégedett vagyok azzal, aki vagyok.
- 10 Szeretem az életemet.
- 11 Bízom benne, hogy képes vagyok megoldani a feladataimat.
- 12 Gyorsan alkalmazkodom új helyzetekhez.
- 13 Meg tudom oldani a problémákat önállóan.
- 14 Elhiszem, hogy képes vagyok elérni a céljaimat.
- 15 Ha új kihívással szembesülök, magabiztos vagyok.
- 16 Jó döntéseket tudok hozni.
- 17 Kreatívan tudom megoldani a problémákat.
- 18 Kitartó vagyok a céljaim elérésében.
- 19 Meg tudok birkózni a nehézségekkel.
- 20 Képes vagyok tanulni a hibáimból.

- 21 Könnyen beszélek idegenek előtt is.
- 22 Jól érzem magam társaságban.
- 23 El tudom mondani a véleményem, még ha különbözik másokétól.
- 24 Nyitott vagyok új emberek megismerésére.
- 25 Könnyen teremtek kapcsolatokat.
- 26 Magabiztos vagyok, ha mások előtt kell megszólalnom.
- 27 Könnyen fenntartok beszélgetést.
- 28 Élvezem a társas helyzeteket.
- 29 Nem zavar, ha figyelem középpontjába kerülök.
- 30 Bízom abban, hogy mások elfogadnak.
- 31 A kudarcokat tanulási lehetőségnek tekintem.
- 32 Nem adom fel könnyen, ha akadályokba ütközöm.
- 33 A nehézségek megerősítenek.
- 34 Újra tudom kezdeni, ha valami nem sikerül.
- 35 A hibáimat képes vagyok kijavítani.

- 36 Nehézségek esetén is hiszek magamban.
- 37 Nem rettent el, ha valami elsőre nem sikerül.
- 38 A stresszes helyzetekben is képes vagyok cselekedni.
- 39 Optimistán tekintek a kihívásokra.
- 40 A rossz tapasztalatokból is építkezem.
- 41 Általában szeretem azt, aki vagyok.
- 42 Képes vagyok megbocsátani magamnak a hibáimat.
- 43 Megengedem magamnak a pihenést és a kikapcsolódást.
- 44 Elfogadom a gyengeségeimet.
- 45 Törődöm a testi-lelki jóllétemmel.
- 46 Nem hasonlítgatom magam másokhoz állandóan.
- 47 Pozitívan tekintek a jövőmre.
- 48 Szeretem a személyiségem egyediségét.
- 49 Megünneplem a kisebb sikereimet is.
- 50 Fontosnak tartom a saját boldogságomat.

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