



LIFE COACHING KÉRDŐÍVEK

Stressz- és konfliktus- kezelési stílus

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.



STRESSZ- ÉS KONFLIKTUSKEZELÉSI STÍLUS



Ez a kérdőív azt vizsgálja, hogyan reagálsz stresszhelyzetekre és konfliktusokra. A kérdések a **Thomas–Kilmann-modell** alapján készültek, amely öt alapvető stílust különböztet meg: **elkerülés, versengés, alkalmazkodás, kompromisszum és együttműködés.**

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



Elkerülés

- 1 Inkább kerülöm a konfliktusokat, ha tehetem.
- 2 Sokszor inkább hallgatok, minthogy vitába bonyolódjak.
- 3 Nem szeretek szembesülni a problémákkal.
- 4 Gyakran halogatom a konfliktusos helyzetek megoldását.
- 5 Jobbnak tartom, ha nem konfrontálódok.

- 6 Kerülöm a vitás szituációkat.
- 7 Nehéz számomra szembenézni a feszültségekkel.
- 8 Sokszor inkább háttérbe vonulok.
- 9 Gyakran igyekszem elkerülni a felelősségvállalást konfliktusban.
- 10 Úgy érzem, a konfliktusok kimerítenek, ezért kerülöm őket.

Versengés

- 1 Gyakran ragaszkodom ahhoz, hogy az én elképzelésem valósuljon meg.
- 2 Fontos számomra, hogy nyerjek egy vitában.
- 3 Ktartok a saját állásponatom mellett akkor is, ha ellenállásba ütközöm.
- 4 Szeretem, ha a dolgok úgy történnek, ahogy én akarom.
- 5 A vitákban gyakran domináns vagyok.
- 6 Nem szívesen engedek a saját igazamból.
- 7 A céljaim eléréséért hajlandó vagyok konfliktust vállalni.
- 8 Erősnek tartom magam vitás helyzetekben.
- 9 Szívesen képviselem keményen a saját érdekeimet.
- 10 A vitát gyakran úgy értékelem, hogy van nyertes és vesztes.

Alkalmazkodás

- 1 Hajlamos vagyok feladni a saját igényeimet mások kedvéért.
- 2 Gyakran inkább mások akaratához igazodom.
- 3 Fontos számomra, hogy mások elégedettek legyenek.
- 4 Nehéz kimondanom, ha valamivel nem értek egyet.
- 5 Inkább lemondok a saját akaratomról a béke kedvéért.
- 6 Sokszor engedek, hogy elkerüljem a veszekedést.
- 7 Úgy érzem, a másik fél igényei fontosabbak az enyémnél.
- 8 Gyakran keresem mások jóváhagyását.
- 9 Elviselem, ha az én szükségleteim háttérbe szorulnak.
- 10 Könnyen engedek a vitákban.

Kompromisszum

- 1 Töreksem középut megtalálására vitás helyzetekben.
- 2 Úgy gondolom, a vita akkor zárul le jól, ha mindkét fél nyer valamennyit.
- 3 Képes vagyok engedni, hogy megoldás szülessen.
- 4 Szívesen keresem a közös nevezőt.
- 5 Fontos számomra a gyors és elfogadható megoldás.

- 6 Elviselem, hogy nem minden az én elképzelésem szerint történik.
- 7 Úgy érzem, a kompromisszum gyakran a legjobb út.
- 8 Rugalmasan állok a vitákhoz.
- 9 A kompromisszumot a konfliktus megoldásának kulcsaként látom.
- 10 Szívesen vállalok kölcsönös engedményeket.

Együttműködés

- 1 Fontosnak tartom, hogy a konfliktusban minden fél nyerjen.
- 2 Töreksem a mélyebb megértésre vitás helyzetben.
- 3 Szívesen keresek kreatív megoldásokat, amelyek mindenkinek jók.
- 4 Úgy gondolom, a nyílt kommunikáció a konfliktusmegoldás kulcsa.
- 5 Fontos számomra az őszinteség a vitákban.
- 6 Igyekszem figyelembe venni a másik szempontjait.
- 7 Képes vagyok közös célokat kialakítani a másik féllel.
- 8 A konfliktusokat lehetőségnek látom a fejlődésre.
- 9 Szívesen dolgozom csapatban a megoldásért.
- 10 Úgy érzem, a konfliktusok erősíthetik a kapcsolatokat.

Kiértékelés

Összesítsd az egyes dimenziók pontszámait (mindegyik 10–50 pont). A legmagasabb pontszámú dimenzió mutatja, melyik konfliktuskezelési stílus jellemző rád leginkább.

Értelmezés:

- **Elkerülés:** hajlamos vagy kivonni magad a vitákból, inkább nem konfrontálódsz.
- **Versengés:** domináns, erőteljes stílus, a saját érdekeid elsőbbséget élveznek.
- **Alkalmazkodás:** mások igényeit előbbre helyezed a sajátjaidnál.
- **Kompromisszum:** rugalmas, középútra törekvő stílus, mindenki nyer valamennyit.
- **Együttműködés:** nyílt, kreatív megoldásokat keresel, mindenki érdekeit szem előtt tartva.

Nincs „jó” vagy „rossz” stílus – a tudatosítás segít abban, hogy a helyzethez legjobban illeszkedőt válaszd.



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

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK