



MEDIÁCIÓS KÉRDŐÍVEK

Problémamegoldási stílus

DR. VÁRADI ÉVA

MEDIÁCIÓS 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 **mediáció témakörében kínált önismereti kérdőívek** egy átfogó, mégis könnyen kitölthető önértékelő csomag, amely a személyes és kapcsolati működés kulcsterületeit méri, emellett kiváló kiindulópont célzott fejlesztési tervekhez.

Felhasználási területek: life coaching, business/executive coaching, vezetői és csapatfejlesztés, párkapcsolati tanácsadás, tréningek.

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.



PROBLÉMAMEGOLDÁSI STÍLUS



A kérdőív célja feltérképezni, hogyan közelíted meg a problémákat: inkább kreatívan, analitikusan, együttműködve vagy inkább elkerüléssel, feladással.

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 | Ha akadályba ütközöm, több megoldási lehetőséget keresek. | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Szeretek másokkal közösen ötletelni. | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Könnyen feladom, ha elsőre nem sikerül valami. (fordított) | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Lépésről lépésre elemzem a problémát. | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Szívesen alkalmazom a „kis lépésekben haladás” stratégiát. | <input type="checkbox"/> |

- 6 Inkább panaszkodom a problémákról, mint hogy megoldást keressek. (fordított)
- 7 Tudok kreatív, szokatlan ötletekkel előállni.
- 8 Ha elakadok, szívesen kérek segítséget.
- 9 Nehezen viselem, ha nincs azonnali megoldás. (fordított)
- 10 Tudatosan keresem az ok-okozati összefüggéseket.
- 11 Szívesen tanulok új módszereket problémák kezelésére.
- 12 Gyakran elodázom a problémák megoldását. (fordított)
- 13 Szeretek alternatívákat mérlegelni, mielőtt döntést hozok.
- 14 Tudatosan írok listát vagy tervet a megoldási lépésekről.
- 15 Inkább érzelmi alapon döntök, nem logikusan. (fordított)
- 16 Előfordul, hogy kreatívan oldok meg mindennapi helyzeteket.
- 17 Szívesen bevonom másokat, hogy több szemszögből lássam a helyzetet.
- 18 Hajlamos vagyok túl sokáig halogatni a döntést. (fordított)
- 19 Ha valami nem sikerül, próbálok más módszert.
- 20 Könnyen elbátortalanodom problémás helyzetekben. (fordított)

- 21 Nyitott vagyok a szokatlan, innovatív megoldásokra.
- 22 Tudatosan mérlegelem a következményeket döntés előtt.
- 23 Ha valaki javaslatot tesz, figyelembe veszem.
- 24 Gyakran ugyanazokat a hibákat ismétlem. (fordított)
- 25 Szeretek új ötleteket kipróbálni.
- 26 Könnyen túlaggódok a problémákat. (fordított)
- 27 Képes vagyok rugalmasan váltani a stratégiákat.
- 28 Szeretem a strukturált megközelítést.
- 29 Inkább elkerülöm a nehéz helyzeteket. (fordított)
- 30 Gyakran több szempontból elemzem ugyanazt a helyzetet.
- 31 Szívesen veszem a kihívásokat, mint lehetőségeket.
- 32 Hajlamos vagyok másokat hibáztatni a problémákért. (fordított)
- 33 Kreatívan tudok „kívülről” ránézni a helyzetre.
- 34 Ha nem működik valami, kitartóan próbálkozom.
- 35 Gyakran ragaszkodom egyetlen megoldáshoz. (fordított)

- 36 Szeretem bevonni az érintetteket a döntésekbe.
- 37 Könnyen gondolkodom hosszú távú megoldásokban.
- 38 Gyakran impulzívan döntök. (fordított)
- 39 Tudatosan bontom részekre a bonyolult problémákat.
- 40 Szeretek másoktól inspirációt gyűjteni.
- 41 Ha akadály van, inkább kihátrálok. (fordított)
- 42 Könnyen átlátom a helyzet egészét.
- 43 Hajlamos vagyok túl sokáig rágódni a problémákon. (fordított)
- 44 Tudatosan keresem a win-win megoldásokat.
- 45 Szívesen tanulok a hibáimból.
- 46 Inkább félek a kudarctól, minthogy kipróbáljak új módszert. (fordított)
- 47 Rugalmasan kombinálok a logikus és a kreatív megközelítést.
- 48 Gyakran bevonom a döntéseknél a többiek szempontjait.
- 49 Szeretek tanulni mások jó gyakorlataiból.
- 50 Hiszem, hogy a legtöbb problémának többféle megoldása van.

Kiértékelés

Értékelés

A legtöbb állításnál a magas pontszám = fejlettebb problémamegoldási stílus.

A fordított tételeknél (3, 6, 9, 12, 15, 18, 20, 24, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 43, 46) a pontozás fordítva számít:

- ha 1-est adtál → 5 pontot ér,
- ha 2-est adtál → 4 pontot ér, stb.

Összpontszám: min. 50 – max. 250 pont.

Kiértékelés

- **50–120 pont:** Hajlamos lehetsz elkerülni vagy halogatni a problémákat. Gyakran érzelmileg reagálsz, és nehezen látsz több megoldást. Fejlődési pont: kis lépésekben tervezés és a segítségkérés gyakorlása.
- **121–180 pont:** Átlagos problémamegoldás. Tudsz megoldásokat találni, de néha elbátortalanodhatsz vagy leragadhatsz egy úton. Fejlődési lehetőség: több kreatív alternatíva keresése és az együttműködés erősítése.
- **181–220 pont:** Stabil problémamegoldó. Kitartó, logikus és rugalmas vagy, képes vagy többféle megközelítésben gondolkodni.
- **221–250 pont:** Kiemelkedő problémamegoldó. Kombinálsz a logikát, a kreativitást és az együttműködést. Mások számára is inspiráló mintát adhatsz.

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

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK