

Základy profesní komunikace

PhDr. Ing. Milan Hrdina

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



DOTAZNÍK SEBEPROSAZENÍ

Manuál:

Pokud dané tvrzení vystihuje přesně Vaše chování.....1 bod

Pokud se tímto způsobem chováte často, ale ne pokaždé.....2body

Pokud se občas stane, že to tak děláte, ale většinou se chováte jinak...3body

Nikdy se tak nechováte.....4body

Když mě kolega požádá o finanční půjčku, neodmítnu ho, i když se mi to nehodí.	
Neumím započít rozhovor s osobou, která je mi sympatická, čekám, až to udělá druhá strana.	
Když mě někdo někam pozve a já vidím, že mu na tom záleží, nedokážu odmítnout, i když se mi to nehodí.	
Když mě někdo předběhne ve frontě, nedokážu se ohradit.	
V různých debatách nedokážu druhým skočit do řeči přestože vím, že „mlátí prázdnou slámu“.	
Mám-li druhému říci jasně „NE“, působí mi to potíže, cítím se trapně.	
Neumím ukončit rozhovor, přestože mě mluvčí ani téma nezajímají.	
Když s někým mluvím, neumím mu oponovat, i když si myslím, že můj názor je lepší.	
Je mi trapně se zeptat, když něčemu nerozumím.	
Na veřejných shromážděních (více lidí) raději nahlas nediskutuji, bylo by mi trapně.	
Když někdo zruší cosi, co jsme měli domluvené, neumím nabídnout jiné řešení, čekám, až to udělá on.	
Kdybych měl(a) druhým lidem cokoli přikazovat, dopadlo by to podle rčení „přikaz a udělej sám“.	
Když mi někdo z blízkých lidí křivdí, nic nenamítám.	
Pozvat na schůzku osobu opačného pohlaví, o kterou mám zájem, je pro mě nadlidský úkol.	
Pokud mě někdo chválí, obzvláště nahlas, zrospacitím a nevím jak reagovat.	
Pokud přinesu z obchodu např.nazelenalý salám, raději ho vyhodím, než jít zpět a vyřizovat reklamaci.	
Naskakuje mi husí kůže při pomýšlení, že bych se měl(a) živit jako agent pojišťovny.	
Mám-li mluvit o něčem hodně důležitém a nebo s někým hodně důležitým, začnu mluvit nezřetelně a třeba se i zakoktám.	
Je mi velmi nepříjemné nouzové situaci požádat cizího člověka např.o lístek na tramvaj.	
Je mi velmi nepříjemné mluvit s úředními nebo výše postavenými osobami.	
CELKOVÝ SOUČET BODŮ-SKÓRE:	

Klíč k výsledkům:

- celkový součet je do 30 bodů – vaše jednání a komunikace je silně ústupová, za svá práva se nedovedete brát,
- celkový součet je 31 až 50 bodů – v z převážné míře ustupujete, pouze pokud se jedná o něco pro vás velmi zásadního, nedáte se,
- 51 až 60 bodů – dovedete se brát za svoje práva, máte vyvážený, asertivní styl jednání a komunikace,
- 61 – 65 bodů – důrazně se berete za svá práva, dominantní styl jednání,
- 66 bodů a více – vaše jednání a komunikace je velmi silně důrazná, až agresivní.