

Jaki posiadasz styl komunikowania się?

TEST

48 krótkich pytań. Zaznacz odpowiednią odpowiedź – TAK/NIE.
Następnie przejdź do wyników testu.

Odpowiedzi na udzielone pytania mają ułatwić określenie typu słuchacza i mówcy; jakim jesteś: agresor, gaduła, milczek, wszytkowiedzący, malkontent, dyplomata. Każdy z nas posiada przeważnie dwa lub trzy style komunikowania się.



MIĘKKO O KOMPETENCJACH
by Katarzyna Płuska

1. Czy Twoim zdaniem przechodzenie kryzysu bez okazywania uczuć świadczy o wewnętrznej sile?

TAK/NIE

2. Czy często przerywasz ludziom, aby poprawić ich błędy?

TAK/NIE

3. Czy denerwuje Cię, kiedy ktoś próbuje Cię rozweselić?

TAK/NIE

4. Jeżeli prosisz kogoś o zrobienie czegoś, a ten ktoś zrobił to źle, to czy zwymyślasz go?

TAK/NIE

5. Czy często zdarza się, że jesteś jedyną osobą podtrzymującą rozmowę, kiedy inni mają

niewiele do powiedzenia?

TAK/NIE

6. Czy jesteś dumny ze swojej umiejętności postępowania z ludźmi?

TAK/NIE

7. Czy denerwują Cię "grzeczne" zachowania, ponieważ uważasz, że ludzie powinni mówić co myślą?

TAK/NIE

8. Kiedy jesteś w złym nastroju wesołe towarzystwo sprawia, że czujesz się jeszcze gorzej?

TAK/NIE

9. Czy zawsze starasz się mówić z przekonaniem, nawet jeśli nie jesteś czegoś pewny?

TAK/NIE

10. Czy ludzie lubiący analizować swoje postępowanie wywołują w Tobie zniecierpliwienie?

TAK/NIE



11. Czy uważasz, że Twoje uczucia są zbyt głębokie, abyś mógł podzielić się nimi z kimś?

TAK/NIE

12. Czy często zdarza Ci się urywać w pół słowa, kiedy uważasz, że mógłbyś kogoś urazić?

TAK/NIE

13. Jeśli chcesz nakłonić innych do zmiany zdania, to czy załatwiasz to dyplomatycznie, unikając stawiania spraw wprost?

TAK/NIE

14. Jeżeli ktoś wytknie Ci błąd, czy drażni Cię to i za wszelką cenę starasz się udowodnić, że to Ty masz rację?

TAK/NIE

15. Czy łatwo przychodzi Ci omawianie własnych spraw osobistych z innymi?

TAK/NIE

16. Czy ludzie mówiący o swoich uczuciach wprawiają Cię w zakłopotanie?

TAK/NIE

17. Czy jeżeli ktoś pyta "Co u Ciebie słychać?" uważasz to zainteresowanie za udawane?

TAK/NIE

18. Czy często zdarza się, że trudno jest Ci przyznać się do błędu?

TAK/NIE

19. Czy sądzisz, że większość ludzi wykorzystuje tych, którzy są dla nich mili?

TAK/NIE

20. Czy cenisz nienaganne maniery, nawet w bardzo trudnych warunkach?

TAK/NIE



21. Kiedy coś Cię porusza lub niepokoi, czy chcesz natychmiast komuś o tym powiedzieć?

TAK/NIE

22. Czy ważne jest dla Ciebie, aby nie uchodzić za osobę naiwną?

TAK/NIE

23. Czy dumny jesteś z tego, że potrafisz sobie poradzić z poważnymi trudnościami bez słowa skargi?

TAK/NIE

24. Czy czujesz się urażony gdy Twój partner prosi Cię o trochę ciszy?

TAK/NIE

25. Czy często starasz się jako pierwszy wyrazić swoją opinię w sprawie, która została poruszona w rozmowie?

TAK/NIE

26. Czy lubisz wygłaszać prowokacyjne uwagi?

TAK/NIE

27. Czy Twoim zdaniem bezceremonialny sposób mówienia przynosi najczęściej więcej szkody niż pożytku?

TAK/NIE

28. Czy szybko nudzisz się kiedy ludzie rozmawiają o sprawach, które bezpośrednio Cię nie dotyczą?

TAK/NIE

29. Czy często czujesz, że nikt nie rozumie tego co przeżywasz?

TAK/NIE

30. Czy często jesteś w centrum zainteresowania na przyjęciu?

TAK/NIE



31. Czy uważasz, że rozmowa jest okazją do sprawdzenia własnej śmiałości wobec innych?

TAK/NIE

32. Jeżeli poglądy partnera różnią się od Twoich, to czy starasz się nakłonić go do ich zmiany?

TAK/NIE

33. Czy uważasz, że ludzie powinni zatrzymywać swoje obawy dla siebie?

TAK/NIE

34. Czy uważasz, że to niemożliwe abyś utrzymał coś w sekrecie?

TAK/NIE

35. Jeżeli ludzie Cię złością, ignorujesz ich, karząc w ten sposób?

TAK/NIE

36. Jeżeli Twój przyjaciel jest nieszczęśliwy czy zaproponujesz mu pójście do kina zamiast rozmowę o kłopotach?

TAK/NIE

37. Jeżeli masz jakiś problem to czy rozmyślasz o nim, nawet jeśli jesteś na jakimś miłym spotkaniu?

TAK/NIE

38. Czy denerwuje Cię na spotkaniach towarzyskich, jeśli ktoś wypowiada się autokratycznie na jakiś temat?

TAK/NIE

39. Czy przejmujesz się tym, czy jesteś lubiany?

TAK/NIE

40. Czy czujesz się dotknięty, gdy ktoś pyta Cię co myślisz lub czujesz?

TAK/NIE

41. Czy uważasz, że jeśli ktoś Cię kocha, to powinien z góry wiedzieć co sprawia Ci przyjemność, a co przykrość?

TAK/NIE

42. Czy kiedy jesteś w złym nastroju to demonstrujesz to w słowach i w zachowaniu?

TAK/NIE

43. Czy zrobisz wszystko, żeby nie rozpłakać się i nie okazać smutku?

TAK/NIE

44. Kiedy jesteś wieczorem sam w domu, to większość czasu spędzasz przy telefonie?

TAK/NIE

45. Czy irytuje Cię, gdy inni udzielają Ci rad?

TAK/NIE

46. Czy uważasz, że jesteś odpowiedzialny za to, aby inni z Tobą czuli się szczęśliwie?

TAK/NIE

47. Czy często dochodzisz do wniosku, że inni są przewrażliwieni?

TAK/NIE

48. Czy okazujesz zniecierpliwienie, gdy rozmówca Twoim zdaniem zbyt wolno przekazuje

interesujące Cię informacje (np. ponaglasz go)?

TAK/NIE

WYNIKI

Na początku pamiętaj, że test określa Twój kierunek stylu komunikowania się – nie jest on jednak szczegółowym studium przypadku.

Podsumuj odpowiedzi TAK udzielone na następujące pytania:

Agresor - pytania 4, 7, 17, 19, 22, 26, 31, 48

Wszystkowiedzący - pytania 2, 9, 14, 18, 25, 32, 38, 45

Malkontent - pytania 3, 8, 11, 15, 29, 35, 37, 42

Gaduła - pytania 5, 21, 24, 28, 30, 34, 44, 46

Milczek - pytania 1, 10, 16, 23, 33, 36, 40, 43

Dyplomata - pytania 6, 12, 13, 20, 27, 39, 41, 47

PUNKTACJA

6 i więcej – Twój charakter ściśle odpowiada temu typowi

od 3 do 5 – Twój charakter posiada cechy tego typu

JAKI JEST TWÓJ STYL KOMUNIKOWANIA SIĘ?

AGRESOR

Rozmowa jest dla Ciebie rodzajem pojedynku, w którym starasz się wygrać.

Pozytywne – jeżeli zajmujesz się czymś co trzeba robić samemu, agresywne podejście może zadziałać na Twoją korzyść.

Negatywnie – możesz mieć problemy w zawodach wymagających pracy zespołowej. Wojowniczość często wywołuje u innych wycofanie się.

WSZYSTKOWIEDZĄCY

Masz wyrobiony pogląd na wszystko i lubisz aby ostatnie słowo należało do Ciebie. Chętnie zabierasz głos.

Pozytywne – w sprawach na, których się znasz, rozwiązujesz problemy ze zdumiewającą prędkością i pewnością siebie. Masz dar przekonywania innych.

Negatywnie – przymus aby zawsze mieć na wszystko odpowiedź może przeszkadzać w kontaktach z ludźmi. Możesz być odbierany jako osoba wywyższająca się. Ludzie odczuwają satysfakcję, gdy wszystkowiedzący myli się. Mówiąc „nie wiem”, „masz rację” pokazujesz swoją dojrzałość.

MALKONTENT

Odczuwasz silne emocje, które rzadko wyrażasz w słowach.

Prawdopodobnie często zastanawiasz się dlaczego nikt nie rozumie co Cię gryzie.

Pozytywnie – ludzie źle czują się w towarzystwie malkontent, dlatego usiłują sprawić, aby poczuli się lepiej np. pocieszając ich.

Negatywnie – zmienne nastroje sprawiają, że ludzie unikają takich osób. Prawie nikt nie chciałby mieć malkontenta za szefa.

GADUŁA

Kusi Cię aby każdą chwilę ciszy wypełnić słowami. Masz skłonność do osobistych wynurzeń.

Pozytywnie – jesteś osobą towarzyską, umiesz sprawić, aby inni czuli się w Twoim towarzystwie dobrze. Często jesteś osobą, która w towarzystwie pierwsza przełamuje lody.

Negatywnie – ludzie, którzy ciągle mówią nie są traktowani poważnie.

Gadulstwo nie

zawsze idzie w parze z umiejętnością słuchania.

MILCZEK

Niechętnie mówisz o swoich słabościach wątpliwościach. W rezultacie ludzie odbierają Cię

jako osobę godną zaufania.

Pozytywnie – przez otoczenie uważany jesteś za opokę. Ludzie w twoim towarzystwie czują się bezpiecznie.

Negatywnie – tłumienie własnych uczuć może utrudniać zrozumienie ich u innych. Ludzie zaczną w końcu Cię traktować jako osobę silną, bo takie robisz wrażenie i oczekiwać od ciebie więcej niż jesteś w stanie zaoferować. Możesz mieć trudności w nawiązaniu intymnych relacji z innymi. Pozbawiając się możliwości spontanicznego reagowania stres, który paraliżuje Cię.

DYPLOMATA

Unikasz otwartego mówienia o pragnieniach i uczuciach. Jesteś uprzejmy, uważnie słuchasz.

Pozytywnie – rzadko złościsz się na ludzi i łatwo Ci nad nimi zapanować.

Jesteś cierpliwy, dobrze radzisz sobie z sytuacjami konfliktowymi

Negatywnie – Twoje wolne tempo działania może irytować niektóre osoby.

Pamiętaj, że w kontaktach z ludźmi ważna jest obustronna szczerłość.