

TEST NA ZARZĄDZANIE WŁASNYM ZAANGAŻOWANIEM



IMIĘ:

DATA
DZIEŃ / MIESIĄC / ROK

INSTRUKCJA:

Proszę ocenić każde pytanie na podstawie własnych doświadczeń i przekonań. Na ile poniższe stwierdzenia są prawdziwe.

1- nieprawdziwe, 5- bardzo prawdziwe

PYTANIA

Stawianie Celów

Mam jasno wytyczone cele zawodowe i osobiste

1 2 3 4 5

Moje cele wyznaczam zgodnie z tym, co jest dla mnie najważniejsze

1 2 3 4 5

Potrafię planować czas na realizację swoich celów

1 2 3 4 5

Jasno komunikuję, co jest dla mnie ważne i na czym mi zależy

1 2 3 4 5

Używam różnych form i metod do planowania swoich celów

1 2 3 4 5

Suma

Orientacja na osiągnięcie celów

Potrafię przygotować się do realizacji celów

1 2 3 4 5

Znam zagrożenia, które mogą wystąpić w trakcie realizacji celów

1 2 3 4 5

Wiem jak zarządzać swoją energią i zaangażowaniem

1 2 3 4 5

Sprawdzam swoje postępy i aktualizuje cele	1	2	3	4	5
Schodzę z utartych ścieżek, aby zrealizować cele	1	2	3	4	5

Suma

SPRAWDŹ SIĘ

Aby sprawdzić wyniki testu na efektywność , wykonaj następujące kroki:

- 1.Przypisz punkty do odpowiedzi: Wartość punktowa może być ustalana zgodnie z kryteriami, które określasz w teście. W opisie, który dostarczyłeś, zakładasz skalę od 1 do 5, gdzie 1 oznacza najniższy poziom efektywności, a 5 - najwyższy poziom efektywności. Przypisz odpowiednie punkty do każdej odpowiedzi na pytania w teście.
- 2.Sumuj punkty: Dodaj wszystkie punkty uzyskane w każdej z sekcji testu. Otrzymasz osobne sumy punktów dla każdej sekcji.
- 3.Określ ogólny wynik: To będzie liczba całkowita między 10 a 50.
- 4.Interpretuj wynik: Skonsultuj skalę punktową, którą ustaliłeś, aby przyporządkować wynik do jednej z kategorii, takich jak "wymaga poprawy," "na dobrej drodze," lub "wysoka efektywność."
- 5.Opracuj plan działania: Jeśli wynik wskazuje na obszary, które wymagają poprawy, opracuj plan działania, aby rozwijać te umiejętności menadżerskie.

Wynik ogólny

Ocena Twojego zaangażowania:

10 -20 punktów: Sprawdź, w jakich odpowiedziach miałeś/aś najmniej punktów i co to dla Ciebie oznacza.

20-40 punktów: Dobrze radzisz sobie z zarządzaniem własnym zaangażowaniem. Sprawdź, co jeszcze mogło by Ci pomóc w utrzymaniu jego wysokiego poziomu.

40-50 punktów: Wysoki poziom zarządzania własnym zaangażowaniem - sprawdź, kto mógłby skorzystać z Twojego wsparcia -rady!

Dziękujemy za udział w naszym krótkim psycho-teście - Dobrego dnia !