

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ



РАБОТЕН ЛИСТ 4. ТЕСТ ЗА СПОСОБНОСТИ



Ко-финансирано од
Европска Унија





РАБОТЕН ЛИСТ 4.

Тест за способности

Тестот за способности се состои од 20 прашања.

Одговорете на следните прашања, избирајќи го одговорот што најдобро ги одразува вашите преференции и вештини.

1. Колку често уживате да работите во тим?

- а) Секогаш, сакам да соработувам со другите
- б) Понекогаш, но претпочитам да работам сам
- в) Повеќе избегнувам да работам во тим

2. Каков тип на задачи претпочитате?

- а) Оние на кои им е потребна креативност и оригиналност
- б) Оние кои се добро дефинирани и имаат јасни цели
- в) Оние кои се повторуваат и не бараат многу ментален ангажман

3. Како реагираате на притисок и стрес на работа?

- а) Добро настапувам под притисок и можам да се справам со стресот ефикасно
- б) Понекогаш стресот ме мобилизира, но преголемиот притисок може да биде проблем
- в) Стресот значително влијае на мојите резултати и благосостојба



4. Дали ви се допаѓа донесувањето одлуки и преземањето одговорност?

- а) Да, удобно ми е како носител на одлуки
- б) Сè додека сум сигурен/а во своите избори, не се плашам да преземам одговорност
- в) Преферирам кога некој друг ги носи одлуките за да избегнам ризици

5. Дали сте подготвени да научите нови вештини и технологии?

- а) Да, секогаш сум подготвен/а да учам нови работи
- б) Да, но претпочитам да се задржам на она што веќе го знам
- в) Не сум многу заинтересиран/а за учење нови вештини

6. Како ги оценувате вашите интерперсонални вештини?

- а) Многу добро, лесно комуницирам со луѓето
- б) Просечно, можам да соработувам со други, но понекогаш имам потешкотии во комуникацијата
- в) Слабо, имам потешкотии во воспоставувањето односи и соработката со другите

7. Каков вид на работа претпочитате?

- а) Динамична и променлива, која бара брза акција
- б) Структурирана и стабилена, каде што можам да се фокусирам на задачи што се повторуваат
- в) немам преференции за видот на работата



8. Која е вашата улога во групата?

- а) Често настапувам како водач или организатор
- б) Јас сум често зачетник или придонесувач на специфични вештини
- в) Повеќе избегнувам да преземам активна улога во групата

9. Дали сте подготвени да ризикувате за да постигнете професионален успех?

- а) Да, верувам дека ризикот е суштински за успехот
- б) Сè додека ризиците се претпазливи и оправдани, јас сум подготвен да ги преземам
- в) Избегнувам ризици и се обидувам да ја задржам статус кво состојбата

10. Како се справувате со предизвиците на работа?

- а) Активно прифаќам предизвици и се трудам да изнајдам креативни решенија
- б) Мојам да се справам со предизвиците, но понекогаш ми треба поддршка
- в) Често избегнувам предизвици или се чувствувам обземен/а од нивната големина

11. Каков е вашиот став за само-подобрување и професионален развој?

- а) Ова ми е важно и редовно посетувам обуки и курсеви
- б) Се трудам да се развивам, но понекогаш ми недостасува мотивација или можност
- в) Мислам дека само-подобрувањето не е важно за мојата кариера



12. Колку често ги менувате работните места или секторите?

- а) Доста често, ми се допаѓа предизвикот на новите работни средини
- б) Понекогаш кога имам јасна цел во кариерата или подобри можности
- в) Ретко, претпочитам стабилност и долгорочно вработување

13. Како ги оценувате вашите вештини за решавање проблеми?

- а) Многу добро, можам ефективно да анализирам ситуации и да најдам решенија
- б) Просечено, можам да решавам едноставни проблеми, но понекогаш имам потешкотии со посложените
- в) Слабо, имам потешкотии да идентификувам проблеми и да најдам соодветни решенија

14. Како ги оценувате вашите технички вештини?

- а) Многу добро, ја сакам технологијата и знам како да ја користам ефикасно
- б) Просечно, можам да се справам со основни компјутерски алатки и програми
- в) Слабо, не се чувствувам сигурен/на во областа на технологијата и имам тешкотии



15. Дали претпочитате да работите на фиксна локација или подобро кажано на променлива локација?

- а) Наместо промени, сакам нови предизвици и работна средина
- б) Претпочитам фиксна локација за да можам да се фокусирам на долгорочни цели и проекти
- в) Немам преференции за видот на работното место

16. Како ги оценувате вашите организациски вештини?

- а) Многу добро, можам ефективно да управувам со времето и задачите
- б) Просечно, понекогаш имам потешкотии да се организирам, но можам да се прилагодам
- в) Слабо, имам потешкотии во планирањето и организирањето на мојата работа

17. Дали претпочитате фиксно работно време или пофлексибилен пристап?

- а) Пофлексибилен пристап за да може да се прилагоди работата според мојот животен ритам
- б) Фиксни часови за да можам да го планирам мојот ден и приватниот живот
- в) Немам преференции за видот на работното време



18. Како ги оценувате вашите комуникациски вештини?

- а) Многу добро, можам ефективно да комуницирам и писмено и вербално
- б) Просечно, понекогаш имам потешкотии да ги изразам моите мисли и идеи
- в) Слабо, имам потешкотии да комуницирам со другите и да ги изразам своите мисли

19. Дали претпочитате работа која го ангажира вашиот ум или тело?

- а) Ум, сакам интелектуални предизвици и задачи кои бараат размислување
- б) Тело, сакам физичка работа и активности на отворено
- в) Немам преференции за видот на работа

20. Како ја оценувате вашата мотивација за работа?

- а) Многу високо, мотивиран/а сум и посветен/а на мојата работа
- б) Просечено, понекогаш ми е тешко да се мотивирам, но се трудам да бидам продуктивен/а
- в) Слабо, тешко ми е да останам мотивиран/а и посветен/а на секојдневните обврски



Толкување на резултатите:

Со собирање на поени што сте ги добиле во вашите одговори на секое прашање, можете да ја процените вашата способност за кариера во различни области. Колку се повисоки вашите резултати во одредена област, толку е поголема веројатноста дека оваа област може да биде погодна за вашата кариера. Врз основа на резултатите, можете да ги идентификувате силните страни и областите за развој, кои можат да ви помогнат да донесувате одлуки за кариера и да ја планирате вашата кариера.

Инструкции:

1. Соберете ги добиените поени за одговорите „а“, „б“ и „в“ во тестот.
2. Ако вкупниот резултат за одговорите „а“ е највисок, тоа значи дека личноста има високо ниво на професионална компетентност.
3. Ако збирот на поени за одговорите „б“ е највисок, тоа значи дека лицето добро се справува и има доволно професионална компетентност.
4. Ако збирот на бодовите за одговорите „в“ е највисок, тоа значи дека личноста има слаби резултати и има ниски способности.

Овој пристап овозможува да се процени во кои области лицето има силни вештини и во кои му е потребен понатамошен развој.