

## МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



### **VIA SURVEY – ТЕСТ ЗА КАРАКТЕР И СИЛНИ СТРАНИ**



Ко-финансирано од  
Европска Унија










## VIA SURVEY – ТЕСТ ЗА КАРАКТЕР И СИЛНИ СТРАНИ

Следниот тест ќе ви помогне да ги идентификувате силните страни на вашиот карактер. Ве молиме одговорете на секое прашање според вашите чувства и однесувања. Изберете еден од одговорите на секое прашање што најдобро ве опишува.

### Скала на одговори:

-  1 – Воопшто не
-  2 – Веројатно не
-  3 – Неутрално
-  4 – Веројатно да
-  5 – Секогаш

1. Можам да се насмевнам, дури и во тешки ситуации.

2. Секогаш се трудам да им помагам на другите.

3. Често одвојувам време да размислувам за сопствените постапки и ставови.

4. Верувам дека секој човек заслужува почит.

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Можам да се насмевнам, дури и во тешки ситуации.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Секогаш се трудам да им помагам на другите.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Често одвојувам време да размислувам за сопствените постапки и ставови.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Верувам дека секој човек заслужува почит.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
VIA SURVEY – ТЕСТ ЗА КАРАКТЕР И СИЛНИ  
СТРАНИ



5. Можам да се фокусирам на една задача долго време.

6. Сакам нови искуства и авантури.

7. Секогаш се трудам да им помогнам на другите да ги постигнат своите цели.

8. Сакам да запознавам нови луѓе и да воспоставувам контакти со нив.

9. Секогаш се трудам да размислувам позитивно, дури и во тешки ситуации.

10. Сакам да експериментирам и да испробувам нови работи.

11. Благодарен/на сум за она што го имам во животот.

12. Сакам однапред да ги планирам моите активности.

13. Често се обидувам да ги разберам туѓите перспективи.

14. Среќен/а сум поради туѓиот успех.

15. Можам да најдам хармонија помеѓу работата и приватниот живот.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
VIA SURVEY – ТЕСТ ЗА КАРАКТЕР И СИЛНИ  
СТРАНИ



16. Често преземам иницијатива во  
решавањето на проблемите.

17. Сакам да ги слушам другите и да  
ги учам нивните приказни.

18. Важно ми е секогаш да бидам  
искрен/а и доверлив/а.

19. Ми се допаѓа да работам со други  
во тим.

20. Често сум креативен/на и  
инвентиве/на.

**РЕЗУЛТАТИ:**

По завршувањето на тестот, избројте ги вкупните поени за секое прашање и доделете ги резултатите на петте највисоки вредности. Секоја од овие вредности одговара на специфичен аспект на вашиот карактер.

**Силни страни 1: Моќта на позитивното размислување**

- Прашања: 1, 9, 11, 15, 19

**Силни страни 2: Емпатија и сочувство**

- Прашања: 2, 13, 14, 17

**Силни страни 3: Иницијатива и иновативност**

- Прашања: 6, 7, 10, 16, 20



#### **Силни страни 4: Соработка и тимска работа**

- Прашања: 8, 12, 17

#### **Силни страни 5: Оптимизам и позитивно размислување**

- Прашања: 1, 9, 11, 14

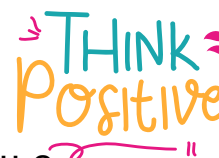
#### **Силни страни 6: Планирање и организација**

- Прашања: 5, 12

#### **Силни страни 7: Благодарност и приземност**

- Прашања: 11, 19

### **ОПИС НА СИЛНИТЕ СТРАНИ**



#### **Силни страни 1: Моќта на позитивното размислување**

Опис на силните страни - Вашиот резултат покажува дека имате силна тенденција да размислувате позитивно дури и во тешки ситуации. Верувате во можноста за успех и секогаш се трудите да ги видите позитивните страни на животот.

**Примена во професионалниот живот** - Вашата способност да размислувате позитивно може да ви помогне да се справите со стресот и професионалните предизвици. Можете да ги инспирирате другите и да помогнете да се изгради оптимистичка работна средина.

**Препораки за развој** - Продолжете да практикувате позитивно размислување, но не заборавајте да одржувате здрава рамнотежа за да не ги игнорирате реалните предизвици.



## емпатија

### **Силни страни 2:** Емпатија и сочувство

Опис на силните страни - Вашиот резултат покажува дека имате силен капацитет за емпатија и сочувство. Секогаш се трудите да ги разберете туѓите перспективи и да понудите поддршка во тешки ситуации.

**Примена во професионалниот живот** - Вашата емпатија ви овозможува да бидете ефективен лидер и добар колега. Можете да изградите силни врски со луѓето околу вас, што може да биде исклучително вредно во тимската работа.

**Препораки за развој** - Продолжете да ја развивате вашата емпатија со активно слушање и поддршка на другите. Сепак, не заборавајте да одржувате здрава рамнотежа помеѓу сочувството и одржувањето на сопствените граници.

## ИНОВАЦИИ

### **Силни страни 3:** Иницијатива и иновативност

Опис на силните страни - Вашиот резултат покажува дека имате силна иницијатива и тенденција да барате нови решенија. Секогаш сте подготвени да преземете акција и да се соочите со нови предизвици.

**Примена во професионалниот живот** - Вашата иницијатива ви овозможува да бидете лидер во постигнување на вашите цели и решавање на проблеми. Способни сте да генерирате нови идеи и креативни решенија, кои можат да имаат корист и за индивидуалната и тимската работа.



**Препораки за развој** - Продолжете да ја развивате вашата иницијатива со вклучување во проекти и преземање нови предизвици. Не заборавајте да одржувате рамнотежа помеѓу иницијативата и координацијата на тимските активности.

## СОРАБОТКА

### **Силни страни 4:** Соработка и тимска работа

Опис на силните страни - Вашиот резултат покажува дека имате силна способност да соработувате и да работите во тим. Способни сте ефективно да комуницирате со другите и да постигнете цели преку соработка и партнерство.

**Примена во професионалниот живот** - Вашата способност да соработувате ве прави вреден член на тимот и имате способност ефективно да работите со различни луѓе. Можете да бидете инспирација за другите во градењето тимска организациска култура.

**Препораки за развој** - Продолжете да ги развивате вашите вештини за соработка преку активно учество во тимски проекти и обука за комуникација. Не заборавајте да одржувате рамнотежа помеѓу соработката и индивидуалната иницијатива.



## ОПТИМИЗАМ

**Силни страни 5:** Оптимизам и позитивно размислување  
Опис на силните страни - Вашиот резултат покажува дека имате силна тенденција да размислувате позитивно и да ја гледате светлата страна на животот. Секогаш се трудите да ги видите позитивните страни дури и во тешки ситуации.

**Примена во професионалниот живот** - Вашиот позитивен став може да ви користи во справувањето со стресот и професионалните предизвици. Можете да бидете извор на мотивација за другите и да помогнете во одржување на оптимистичка работна средина.

**Препораки за развој** - Продолжете да практикувате позитивно размислување, но не заборавајте да одржувате здрава рамнотежа за да не ги игнорирате реалните предизвици. Запомнете дека оптимизмот треба да биде поддржан со акции и конкретни решенија за проблемите.

## планирање

**Силни страни 6:** Планирање и организација

Опис на силните страни - Вашиот резултат покажува дека имате силна способност да ги планирате и организирате вашите активности. Можете ефикасно да управувате со времето и ресурсите, што ви овозможува да ги постигнете вашите цели.

**Примена во професионалниот живот** - Вашите вештини за планирање и организација можат да бидат многу вредни во управувањето со проекти и постигнување професионални цели.





Можете да бидете лидер во креирањето ефективни стратегии и акциски планови.

**Препораки за развој** - Продолжете да ги развивате вашите вештини за планирање и организација со систематско поставување цели и креирање персонализирани акциски планови. Не заборавајте на флексибилноста и способноста за прилагодување во динамична работна средина.

## БЛАГОДАРНОСТ

**Силни страни 7:** Благодарност и понизност

Опис на силните страни - Вашиот резултат покажува дека имате силна способност да го цените она што го имате во животот и да бидете благодарни за благословите што сте ги добиле. Можете да ги видите позитивните аспекти на животот и да бидете благодарни за секој ден.

**Примена во професионалниот живот** - Вашата благодарност може да придонесе за градење позитивна работна средина и зголемување на мотивацијата кај вработените. Можете да бидете инспирација за другите во негување благодарност и ценење на секојдневните успеси.

**Препораки за развој** - Продолжете да практикувате благодарност со свесно ценење на малите нешта во животот. Запомнете дека благодарноста може да биде движечка сила за понатамошен развој и постигнување нови цели.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
VIA SURVEY - ТЕСТ ЗА КАРАКТЕР И СИЛНИ  
СТРАНИ



Вашиот резултат на VIA тестот може да укаже на неколку силни карактерни страни кои може да бидат клучни за вашиот професионален и личен успех. Запомнете дека секоја од овие силни страни има свој уникатен придонес во вашиот живот и може да биде извор на можности за развој. Користете ги овие информации за подобро да се разберете себеси и да продолжите со вашиот личен и професионален развој.