

## MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



### VIA SURVEY – TEST CHARAKTERU I SIŁ



Dofinansowane przez  
Unię Europejską





## VIA SURVEY – TEST CHARAKTERU I SIŁ

Poniższy test pomoże Ci **zidentyfikować Twoje silne strony charakteru**. Proszę, odpowiedz na każde pytanie zgodnie z Twoimi uczuciami i zachowaniami. **Wybierz jedną z odpowiedzi na każde pytanie**, która najlepiej opisuje Ciebie.

### Skala odpowiedzi:

-  1 – Wcale
-  2 – Raczej nie
-  3 – Neutralnie
-  4 – Raczej tak
-  5 – Zawsze



1. Umiem znaleźć coś pozytywnego nawet w trudnych sytuacjach.

2. Często angażuję się w pomaganie innym, nawet bez oczekiwania nagrody.

3. Staram się myśleć pozytywnie, nawet gdy sprawy nie idą po mojej myśli.



1.

2.

3.

4.

5.

4. Jestem wdzięczny za to, co mam w życiu i potrafię doceniać drobne rzeczy.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

5. Często planuję swoje działania z wyprzedzeniem i tworzę harmonogramy.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

6. Czerpię przyjemność z poszukiwania nowych doświadczeń i przygód.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

7. Chętnie podejmuję inicjatywę, aby pomóc innym w realizacji ich celów.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

8. Lubię poznawać nowych ludzi i budować z nimi relacje.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

9. Potrafię znaleźć równowagę między pracą a życiem osobistym.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

10. Lubię eksperymentować i próbować nowych rozwiązań w różnych sytuacjach.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



1. 2. 3. 4. 5.

11. Często wykorzystuję swoją kreatywność w rozwiązywaniu problemów.

12. Staram się zrozumieć punkt widzenia innych osób, nawet jeśli różni się od mojego.

13. Lubię współpracować z innymi i uważam, że zespół jest w stanie osiągnąć więcej niż jednostka.

14. Potrafię skupić się na jednym zadaniu przez dłuższy czas bez rozpraszania się.

15. Lubię słuchać innych i dowiadywać się o ich doświadczeniach.

16. Cieszę się z sukcesów innych i potrafię ich szczerze gratulować.



17. Zawsze jestem gotowy do działania i podejmowania inicjatywy.

18. Wierzę, że każda osoba zasługuje na szacunek, niezależnie od okoliczności.

19. Uczciwość jest dla mnie ważna i staram się być zawsze szczerym.

20. Jestem zadowolony, gdy mogę pomóc innym w osiągnięciu ich celów.



## WYNIKI

### 01 ➔

#### **OBLICZANIE PUNKTÓW**

Policz sumę punktów dla każdego zestawu pytań przypisanych do danej siły. Każda siła ma przypisane 4 pytania, więc maksymalna liczba punktów dla jednej siły to 20 (4 pytania x maksymalnie 5 punktów za każde pytanie), a minimalna to 4 (4 pytania x minimalnie 1 punkt za każde pytanie).

#### **Siła 1: Pozytywne Myślenie**

- Pytania: 1, 3, 9, 11

#### **Siła 2: Empatia i Współczucie**

- Pytania: 2, 12, 15, 16

#### **Siła 3: Inicjatywa i Innowacyjność**

- Pytania: 6, 10, 17, 20

#### **Siła 4: Współpraca i Zespołowość**

- Pytania: 7, 8, 13, 19

#### **Siła 5: Planowanie i Organizacja**

- Pytania: 4, 5, 14, 18

## 02

### OKREŚLENIE ZAKRESU PUNKTOWEGO DLA KAŻDEJ SIŁY

ZAKRES PUNKTÓW	INTERPRETACJA
20-17	Bardzo wysoki
16-13	Wysoki
12-9	Średni
8-5	Niski
4	Bardzo niski

## 03

### INTERPRETACJA WYNIKÓW DLA KAŻDEJ SIŁY

Poniżej znajdziesz interpretacje wyników dla każdej siły w zależności od tego, czy Twój wynik jest bardzo wysoki, wysoki, średni, niski, czy bardzo niski.

### INTERPRETACJA WYNIKÓW



#### SIŁA 1: Pozytywne Myślenie

**Bardzo wysoki (17-20):** Jesteś osobą o niezwykle pozytywnym podejściu do życia. Potrafisz inspirować innych i nie pozwalasz, aby trudności cię zniechęcały.

**Rekomendacje rozwojowe:** Wykorzystuj swoje pozytywne myślenie do motywowania siebie i innych, zwłaszcza w trudnych sytuacjach. Szukaj okazji, by inspirować otoczenie i budować pozytywną atmosferę.

**Zagrożenia:** Możesz ignorować potencjalne ryzyka i realistyczne wyzwania, co może prowadzić do nieprzemyślanych decyzji.

**Wysoki (13-16):** Masz tendencję do pozytywnego myślenia, chociaż czasami mogą cię dotyczyć trudności.

**Rekomendacje rozwojowe:** Pracuj nad utrzymaniem optymizmu, nawet w obliczu trudności. Wprowadzaj nawyk poszukiwania pozytywnych aspektów nawet w nieprzyjemnych sytuacjach.



**Zagrożenia:** Możesz czasami zbyt często polegać na pozytywnym podejściu, co sprawi, że nie będziesz dostatecznie przygotowany na ewentualne wyzwania.

**Średni (9-12):** Bywasz optymistyczny, ale w niektórych sytuacjach możesz mieć trudności z zachowaniem pozytywnego podejścia

**Rekomendacje rozwojowe:** Skup się na praktykowaniu wdzięczności i pozytywnego myślenia. Spróbuj każdego dnia znaleźć coś, za co możesz być wdzięczny.

**Zagrożenia:** W trudnych sytuacjach możesz być podatny na pesymizm, co może wpływać na Twoje podejście do wyzwań.

**Niski (5-8):** Często skupiasz się na problemach, zamiast szukać pozytywnych stron sytuacji.

**Rekomendacje rozwojowe:** Ćwicz pozytywne myślenie poprzez koncentrację na rozwiązaniach, a nie problemach. Rozwijaj nawyki radzenia sobie ze stresem.

**Zagrożenia:** Możesz szybko tracić motywację i łatwo ulegać negatywnym emocjom, co utrudnia radzenie sobie z trudnościami.



THINK  
Positive

**Bardzo niski (4):** Prawdopodobnie masz pesymistyczne podejście i trudności z dostrzeganiem pozytywnych aspektów życia.

**Rekomendacje rozwojowe:** Skup się na małych sukcesach i naucz się je doceniać. Wprowadź do swojego dnia techniki relaksacyjne lub ćwiczenia mindfulness.

**Zagrożenia:** Tendencja do pesymizmu może ograniczać Twoje możliwości rozwoju i negatywnie wpływać na Twoje relacje z innymi.

## SIŁA 2: Empatia i Współczucie

Empatia

**Bardzo wysoki (17-20):** Jesteś osobą bardzo empatyczną, która zawsze stara się zrozumieć innych i okazać im wsparcie.

**Rekomendacje rozwojowe:** Wykorzystuj swoją empatię do budowania silnych relacji i pomagania innym. Upewnij się, że potrafisz również dbać o swoje potrzeby.

**Zagrożenia:** Możesz nadmiernie obciążać się problemami innych, co prowadzi do wyczerpania emocjonalnego.

## Empatia

**Wysoki (13-16):** Często okazujesz empatię, ale czasami zdarza się, że nie w pełni rozumiesz innych.

**Rekomendacje rozwojowe:** Kontynuuj praktykowanie empatii, ale pamiętaj o utrzymaniu zdrowych granic. Wspieraj innych, ale nie zapominaj o własnym dobrostanie.

**Zagrożenia:** Możesz czasami czuć się wykorzystywany przez innych lub obciążony ich problemami.

**Średni (9-12):** Jesteś w stanie okazać współczucie, ale nie zawsze to robisz, zwłaszcza gdy jesteś pod presją.

**Rekomendacje rozwojowe:** Staraj się częściej okazywać zainteresowanie uczuciami i potrzebami innych. Pracuj nad aktywnym słuchaniem.

**Zagrożenia:** Możesz być postrzegany jako osoba zdystansowana lub mało zainteresowana innymi.

**Niski (5-8):** Rzadko okazujesz empatię i masz trudności ze zrozumieniem perspektywy innych osób.

**Rekomendacje rozwojowe:** Ćwicz wczuwanie się w sytuacje innych osób, np. poprzez wolontariat lub rozmowy z ludźmi o różnych doświadczeniach.

**Zagrożenia:** Brak empatii może prowadzić do konfliktów w relacjach i trudności w pracy zespołowej.

## Empatia

**Bardzo niski (4):** Wykazujesz niewielkie zainteresowanie uczuciami innych, co może wpływać na twoje relacje.

**Rekomendacje rozwojowe:** Spróbuj uczyć się rozpoznawać emocje innych ludzi, co pomoże Ci budować bardziej wartościowe relacje.

**Zagrożenia:** Możesz mieć trudności w nawiązywaniu bliskich relacji i tworzeniu zrozumienia z innymi.

## INNOVATION

### SIŁA 3: Inicjatywa i Innowacyjność

**Bardzo wysoki (17-20):** Jesteś osobą pełną pomysłów i gotową do podejmowania działań. Jesteś liderem w innowacyjnych projektach.

**Rekomendacje rozwojowe:** Wykorzystaj swoją kreatywność do inspirowania innych i podejmowania nowych wyzwań. Dziel się pomysłami w różnych dziedzinach życia.

**Zagrożenia:** Możesz być zbyt impulsywny lub podejmować ryzykowne decyzje bez pełnego przemyślenia.

**Wysoki (13-16):** Masz tendencję do podejmowania inicjatywy, ale nie zawsze przejmujesz kontrolę nad sytuacją.

**Rekomendacje rozwojowe:** Utrzymuj swoją gotowość do działania, jednocześnie ucząc się planowania i przewidywania konsekwencji swoich działań.



**Zagrożenia:** Możesz czasami być zbyt zafiksowany na jednym pomysle i nie dostrzegać innych rozwiązań.

**Średni (9-12):** Jesteś otwarty na nowe pomysły, ale zazwyczaj potrzebujesz wsparcia innych, aby je wdrożyć.

**Rekomendacje rozwojowe:** Ćwicz podejmowanie inicjatywy w małych projektach lub sytuacjach codziennych. Rozwijaj swoje umiejętności kreatywnego myślenia.

**Zagrożenia:** Możesz czuć się niepewnie w sytuacjach wymagających samodzielnego działania.

**Niski (5-8):** Rzadko podejmujesz inicjatywę i wolisz polegać na innych, jeśli chodzi o kreatywne rozwiązania.

**Rekomendacje rozwojowe:** Pracuj nad zwiększeniem pewności siebie poprzez realizację małych, stopniowych wyzwań.

**Zagrożenia:** Możesz unikać wyzwań, co ogranicza Twoje możliwości rozwoju.

**Bardzo niski (4):** Jesteś ostrożny i unikasz podejmowania inicjatywy, preferując sprawdzone metody działania.

**Rekomendacje rozwojowe:** Zaczynaj podejmować inicjatywę w obszarach, które są Ci dobrze znane, aby zbudować pewność siebie.

**Zagrożenia:** Brak inicjatywy może prowadzić do stagnacji w życiu zawodowym i osobistym.

READY  
TO  
START



#### **SIŁA 4: Współpraca i Zespołowość**

**Bardzo wysoki (17-20):** Jesteś wspaniałym członkiem zespołu, który zawsze dąży do współpracy i budowania relacji.

**Rekomendacje rozwojowe:** Wykorzystuj swoje umiejętności do budowania zespołów i rozwiązywania konfliktów. Ucz innych, jak pracować w grupie

**Zagrożenia:** Możesz zbyt polegać na opiniach innych lub unikać indywidualnych decyzji.

**Wysoki (13-16):** Dobrze radzisz sobie w pracy zespołowej, choć czasami możesz preferować pracę indywidualną.

**Rekomendacje rozwojowe:** Rozwijaj swoje umiejętności komunikacyjne, aby stać się bardziej efektywnym członkiem zespołu.

**Zagrożenia:** Możesz czasami stawiać potrzeby zespołu ponad własne cele.

**Średni (9-12):** Czasami współpracujesz z innymi, ale nie zawsze jest to dla Ciebie naturalne.

**Rekomendacje rozwojowe:** Ćwicz współpracę poprzez udział w projektach grupowych i staraj się włączać innych w podejmowanie decyzji.

**Zagrożenia:** Możesz być postrzegany jako osoba mało zaangażowana w działania zespołowe.

**READY  
TO  
START**



**Niski (5-8):** Często unikasz pracy zespołowej i wolisz działać samodzielnie.

**Rekomendacje rozwojowe:** Staraj się otwierać na współpracę i dostrzegać korzyści płynące z pracy zespołowej.

**Zagrożenia:** Unikanie współpracy może prowadzić do izolacji i braku wsparcia w trudnych momentach.

**Bardzo niski (4):** Masz trudności z pracą w grupie i rzadko angażujesz się w działania zespołowe.

**Rekomendacje rozwojowe:** Rozpocznij od małych zadań grupowych, aby zbudować zaufanie do pracy zespołowej.

**Zagrożenia:** Brak umiejętności pracy zespołowej może wpływać na Twoje relacje zawodowe.

### **SIŁA 5: Planowanie i Organizacja**

**Bardzo wysoki (17-20):** Jesteś osobą bardzo zorganizowaną, która zawsze planuje swoje działania i dąży do realizacji celów.

**Rekomendacje rozwojowe:** Wykorzystuj swoje umiejętności do planowania skomplikowanych projektów i dziel się tym z innymi.

**Zagrożenia:** Możesz stać się zbyt sztywny w swoich planach i nie elastyczny wobec zmian.





**Wysoki (13-16):** Dobrze radzisz sobie z planowaniem, chociaż czasami brakuje i konsekwencji.

**Rekomendacje rozwojowe:** Utrzymuj swoje nawyki planowania, ale pracuj nad elastycznością w obliczu nieoczekiwanych sytuacji.

**Zagrożenia:** Możesz czasami poświęcać zbyt dużo czasu na planowanie, zamiast działać.

**Średni (9-12):** Masz pewne umiejętności organizacyjne, ale czasami brakuje ci struktury w działaniu.

**Rekomendacje rozwojowe:** Staraj się wprowadzać rutynę w codziennym życiu, aby poprawić swoją efektywność.

**Zagrożenia:** Spontaniczność może powodować opóźnienia i niewłaściwe priorytetyzowanie zadań. Brak organizacji może prowadzić do chaosu i utrudniać realizację celów.

**Niski (5-8):** Planowanie nie jest twoją mocną stroną, a spontaniczność często prowadzi do chaosu.

**Rekomendacje rozwojowe:** Staraj się wprowadzać rutynę w codziennym życiu, aby poprawić swoją efektywność.

**Zagrożenia:** Spontaniczność może powodować opóźnienia i niewłaściwe priorytetyzowanie zadań.



**Bardzo niski (4):** Masz trudności z organizacją i planowaniem swoich działań, co może wpływać na Twoją efektywność.

**Rekomendacje rozwojowe:** Zaczynaj od małych kroków w planowaniu swoich zadań na dzień lub tydzień.

**Zagrożenia:** Brak planowania może prowadzić do dezorganizacji i mniejszej efektywności.

## DLA DORADCY ZAWODOWEGO:

Ten test jest świetnym narzędziem dla doradców zawodowych, którzy chcą pomóc klientom zrozumieć swoje mocne strony i obszary do rozwoju. Może być wykorzystywany zarówno w kontekście indywidualnych konsultacji, jak i w ramach grupowych warsztatów, aby wspierać osoby na różnych etapach kariery zawodowej.



### Wskazówki dla doradców zawodowych:

**Identyfikacja talentów** - wyniki testu pomogą doradcy zidentyfikować, które siły klienta mogą być kluczowe dla jego sukcesu zawodowego. Dzięki temu łatwiej jest określić, w jakich zawodach czy branżach dana osoba może najlepiej się odnaleźć.



## DLA DORADCY ZAWODOWEGO:

**Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich** - siły takie jak „Empatia i Współczucie” czy „Współpraca i Zespołowość” są kluczowe w zawodach, które wymagają pracy z ludźmi. Wyniki mogą więc wskazać, nad którymi umiejętnościami warto pracować, aby osiągnąć sukces w danym obszarze.

**Budowanie planów rozwojowych** - wykorzystując rekomendacje i potencjalne zagrożenia zinterpretowane z testu, doradca może pomóc klientowi stworzyć spersonalizowany plan rozwoju zawodowego, który uwzględni zarówno mocne, jak i słabsze strony.

**Praca nad obszarami do poprawy** - test nie tylko identyfikuje mocne strony, ale także obszary, które wymagają wzmocnienia. Doradcy mogą z tego skorzystać, proponując konkretne działania, szkolenia czy projekty, które pomogą klientowi się rozwijać.

### Wskazówki interpretacyjne w kontekście zawodowym:

- Osoby o wysokim poziomie „Pozytywnego Myślenia” mogą dobrze odnaleźć się w rolach wymagających radzenia sobie ze stresem i zachęcania innych, np. w sprzedaży, obsłudze klienta, czy zarządzaniu zespołem.
- Wysoka „Empatia i Współczucie” jest szczególnie ważna w zawodach związanych z opieką, edukacją, psychologią, czy HR. Tacy klienci mogą być świetnymi liderami, którzy rozumieją i wspierają swoich pracowników.



## DLA DORADCY ZAWODOWEGO:



- „Inicjatywa i Innowacyjność” wskazuje na predyspozycje do ról kreatywnych i dynamicznych, takich jak marketing, przedsiębiorczość czy zarządzanie projektami.
- „Współpraca i Zespołowość” jest kluczowa w zawodach wymagających pracy zespołowej, takich jak zarządzanie projektami, edukacja czy branże kreatywne.
- Osoby z wysokim „Planowaniem i Organizacją” mogą odnaleźć się w rolach związanych z zarządzaniem projektami, administracją, finansami, czy logistyką.

### Wiek stosowania testu:

- Młodzież (od 15 lat) - test może być stosowany wśród uczniów szkół średnich, którzy dopiero zaczynają zastanawiać się nad swoimi mocnymi stronami i potencjalną ścieżką kariery. W tym wieku test może pomóc w wyborze kierunku studiów lub profilu nauczania.
- Studenci (18-24 lata) - to idealny okres na zastosowanie testu, ponieważ studenci w tym wieku często poszukują swojego miejsca na rynku pracy. Test pomoże im zidentyfikować obszary, w których mają największy potencjał, oraz pozwoli na wybór praktyk czy staży zgodnych z ich mocnymi stronami.



## DLA DORADCY ZAWODOWEGO:

- Dorośli (25+ lat) - test jest również skuteczny dla osób dorosłych, które chcą lepiej zrozumieć swoje siły w kontekście obecnej lub przyszłej kariery zawodowej. Może być szczególnie pomocny podczas zmiany pracy, planowania rozwoju zawodowego lub oceny umiejętności miękkich.



**Uwaga:** Chociaż test jest elastyczny i można go stosować w różnych grupach wiekowych, ważne jest, aby interpretacja wyników była dostosowana do etapu rozwoju zawodowego danej osoby. Młodsze osoby mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w zrozumieniu, jak ich mocne strony przekładają się na przyszłą karierę, podczas gdy dorośli mogą bardziej skupić się na konkretnych działaniach i strategiach rozwoju zawodowego.