

## 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 uśmiechać się, nawet w sytuacjach trudnych.
2. Zawsze staram się pomagać innym.
3. Często poświęcam czas na refleksję nad własnymi działaniami i postawami.
4. Wierzę, że każda osoba zasługuje na szacunek.

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Umiem uśmiechać się, nawet w sytuacjach trudnych.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Zawsze staram się pomagać innym.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Często poświęcam czas na refleksję nad własnymi działaniami i postawami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Wierzę, że każda osoba zasługuje na szacunek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	1.	2.	3.	4.	5.
5. Potrafię skupić się na jednym zadaniu przez dłuższy czas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Lubię nowe doświadczenia i przygody.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Zawsze dążę do tego, aby pomagać innym w osiągnięciu ich celów.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Lubię poznawać nowych ludzi i nawiązywać z nimi kontakty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Zawsze staram się myśleć pozytywnie, nawet w trudnych sytuacjach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Lubię eksperymentować i próbować nowych rzeczy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Jestem wdzięczny za to, co mam w życiu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Lubię planować swoje działania z wyprzedzeniem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Często staram się zrozumieć perspektywę innych osób.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cieszę się z sukcesów innych ludzi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Potrafię znaleźć harmonię między pracą a życiem prywatnym.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Często wykazuję inicjatywę w rozwiązywaniu problemów.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	1.	2.	3.	4.	5.
17. Lubię słuchać innych i poznawać ich historie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ważne jest dla mnie, aby zawsze być uczciwym i rzetelnym.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Lubię współpracować z innymi w ramach zespołu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Często wykazuję się kreatywnością i pomysłowością.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### WYNIKI:

Po zakończeniu testu, policz sumę punktów dla każdego pytania i przyporządkuj wyniki do pięciu najwyższych wartości. Każda z tych wartości odpowiada konkretnemu aspektowi Twojego charakteru.

#### Siła 1: Moc pozytywnego myślenia

- Pytania: 1, 9, 11, 15, 19

#### Siła 2: Empatia i Współczucie

- Pytania: 2, 13, 14, 17

#### Siła 3: Inicjatywa i Innowacyjność

- Pytania: 6, 7, 10, 16, 20



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

- Pytania: 8, 12, 17

#### **Siła 5: Optymizm i Pozytywne Myślenie**

- Pytania: 1, 9, 11, 14

#### **Siła 6: Planowanie i Organizacja**

- Pytania: 5, 12

#### **Siła 7: Wdzięczność i Docenianie**

- Pytania: 11, 19

### **OPIS SIŁ**



#### **Siła 1: Moc pozytywnego myślenia**

**Opis Siły** - Twój wynik wskazuje, że masz silne tendencje do pozytywnego myślenia nawet w trudnych sytuacjach.

Wierzysz w możliwość osiągnięcia sukcesu i zawsze starasz się dostrzegać pozytywne strony życia.

**Zastosowanie w Życiu Zawodowym** - Twoja zdolność do pozytywnego myślenia może pomóc Ci w radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniem zawodowymi. Możesz stanowić inspirację dla innych i pomagać w budowaniu optymistycznego środowiska pracy.

**Rekomendacje Rozwojowe** - Kontynuuj praktykowanie pozytywnego myślenia, ale pamiętaj także o zdrowej równowadze, aby nie ignorować realistycznych wyzwań.



## Empatia

### **Siła 2: Empatia i Współczucie**

**Opis Siły** - Twój wynik wskazuje, że masz silną zdolność do empatii i współczucia. Zawsze staram się zrozumieć perspektywę innych osób i oferować wsparcie w trudnych sytuacjach.

**Zastosowanie w Życiu Zawodowym** - Twoja empatia pozwala Ci być skutecznym liderem oraz dobrym współpracownikiem. Potrafisz zbudować silne relacje z ludźmi wokół siebie, co może być niezwykle wartościowe w pracy zespołowej.

**Rekomendacje Rozwojowe** - Kontynuuj rozwijanie swojej empatii poprzez aktywne słuchanie i wspieranie innych. Pamiętaj jednak o utrzymaniu zdrowej granicy między współczuciem a utrzymaniem własnych granic.

## INNOVATION

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

**Opis Siły** - Twój wynik wskazuje, że masz silną inicjatywę i tendencję do poszukiwania nowych rozwiązań. Zawsze jesteś gotowy do podejmowania działań i stawiania czoła nowym wyzwaniom.

**Zastosowanie w Życiu Zawodowym** - Twoja inicjatywa pozwala Ci być liderem w dążeniu do osiągnięcia celów i rozwiązywaniu problemów. Potrafisz generować nowe pomysły i kreatywne rozwiązania, co może przynieść korzyści w pracy zarówno indywidualnej, jak i zespołowej.



**Rekomendacje Rozwojowe** - Kontynuuj rozwijanie swojej inicjatywy poprzez angażowanie się w projekty i podejmowanie nowych wyzwań. Pamiętaj o utrzymaniu równowagi między inicjatywą a koordynacją działań zespołowych.

## COOPERATION

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

**Opis Siły** - Twój wynik wskazuje, że masz silną zdolność do współpracy i pracy w zespole. Potrafisz efektywnie komunikować się z innymi i osiągać cele poprzez współpracę i partnerstwo.

**Zastosowanie w Życiu Zawodowym** - Twoja zdolność do współpracy sprawia, że jesteś wartościowym członkiem zespołu i potrafisz efektywnie współpracować z różnymi osobami. Możesz być inspiracją dla innych w budowaniu zespołowej kultury organizacyjnej.

**Rekomendacje Rozwojowe** - Kontynuuj rozwijanie swoich umiejętności współpracy poprzez aktywne uczestnictwo w projektach zespołowych i szkoleniach dotyczących komunikacji. Pamiętaj o utrzymaniu równowagi między współpracą a indywidualną inicjatywą.



## OPTIMISM

### **Siła 5: Optymizm i Pozytywne Myślenie**

**Opis Siły** - Twój wynik wskazuje, że masz silną tendencję do pozytywnego myślenia i widzenia jasnej strony życia. Zawsze starasz się dostrzegać pozytywne aspekty nawet w trudnych sytuacjach.

**Zastosowanie w Życiu Zawodowym** - Twoje pozytywne podejście może przynieść korzyści w radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami zawodowymi. Możesz być źródłem motywacji dla innych i pomagać w utrzymaniu optymistycznego środowiska pracy.

**Rekomendacje Rozwojowe** - Kontynuuj praktykowanie pozytywnego myślenia, ale pamiętaj także o utrzymaniu zdrowej równowagi, aby nie ignorować realistycznych wyzwań. Pamiętaj, że optymizm powinien być wspierany przez działania i konkretne rozwiązania problemów.

## planning

### **Siła 6: Planowanie i Organizacja**

**Opis Siły** - Twój wynik wskazuje, że masz silną zdolność do planowania i organizacji swoich działań. Potrafisz efektywnie zarządzać czasem i zasobami, co pozwala Ci osiągać swoje cele.

**Zastosowanie w Życiu Zawodowym** - Twoja umiejętność planowania i organizacji może być bardzo wartościowa w zarządzaniu projektami i realizacji celów zawodowych.





Możesz być liderem w tworzeniu skutecznych strategii i planów działania.

**Rekomendacje Rozwojowe** - Kontynuuj rozwijanie swoich umiejętności planowania i organizacji poprzez systematyczne wyznaczanie celów i tworzenie spersonalizowanych planów działań. Pamiętaj o elastyczności i umiejętności adaptacji w dynamicznym środowisku pracy.

## GRATITUDE

### **Siła 7: Wdzięczność i Docenianie**

**Opis Siły** - Twój wynik wskazuje, że masz silną zdolność do doceniania tego, co masz w życiu i okazywania wdzięczności za otrzymane błogosławieństwa. Potrafisz dostrzegać pozytywne aspekty życia i być wdzięczny za każdy dzień.

**Zastosowanie w Życiu Zawodowym** - Twoja wdzięczność może przyczynić się do budowania pozytywnego środowiska pracy i zwiększenia motywacji wśród pracowników. Możesz być inspiracją dla innych w kultywowaniu wdzięczności i doceniania codziennych sukcesów.

**Rekomendacje Rozwojowe** - Kontynuuj praktykowanie wdzięczności poprzez świadome docenianie drobnych rzeczy w życiu. Pamiętaj, że wdzięczność może być motorem do dalszego rozwoju i osiągnięcia nowych celów.



Twój wynik w teście **VIA Survey** może **wskazywać na kilka silnych stron charakteru**, które mogą być kluczowe dla Twojego sukcesu zawodowego i osobistego. Pamiętaj, że **każda z tych sił ma swój unikalny wkład w Twoje życie** i może być źródłem możliwości rozwoju. Skorzystaj z tych informacji, aby lepiej zrozumieć siebie i kontynuować swój rozwój osobisty oraz zawodowy.