



## Moduł 3: Komunikacja i komunikacja online

### TEST

Celem tego kwestionariusza jest zachęcenie Cię do refleksji na temat własnych kompetencji komunikacyjnych. Kwestionariusz bada twoje umiejętności komunikowania się w kontakcie bezpośrednim jak również on-line.

Przypisz największą ilość punktów tym stwierdzeniom, które do Ciebie pasują a najniższą tym, które w ogóle do Ciebie nie pasują.

**1- to stwierdzenie w ogóle do mnie nie pasuje**

**2 lub 3 – to stwierdzenie pasuje do mnie w niektórych sytuacjach**

**4 lub 5 – to stwierdzenie w dużej mierze pasuje do mnie**

**6 – to stwierdzenie całkowicie do mnie pasuje**

Punkty wpisuj w kolumnie po lewej stronie stwierdzeń.

PUNKTY	Numer	Stwierdzenie
	1	Słucham uważnie rozmówcę
	2	Staram się zrozumieć co mówi druga osoba
	3	Staram się dostrzegać uczucia rozmówcy i swoje
	4	Zadaję pytania, gdy chcę się czego dowiedzieć więcej niż słyszę lub dopytać czy to co słyszę jest zgodne z tym co komunikuje mój rozmówca
	5	Nie przerywam swojemu rozmówcy
	6	Unikam czytania w myślach mojego rozmówcy



	7	Nie kończę zdania za swojego rozmówcę
	8	Proszę o konkretne potwierdzenie czy rozmówca się ze mną zgadza czy nie.
	9	Nie kończę rozmowy na uogólnieniach typu; zobaczę, spróbuję
	10	Zwracam uwagę na odpowiedź: tak, ale ...to nie jest potwierdzenie zakończenia komunikacji sukcesem.
	11	Reaguję na prowadzone przez mojego rozmówcę manipulacje
	12	Komunikuję wprost jeśli słyszę, że rozmówca ukrywa swoje prawdziwe intencje
	13	Skupiam się na temacie głównym rozmowy N
	14	Nie daję się wciągnąć w dygresje odciągające od tematu głównego
	15	Staram się załatwić jednorazowo jedną sprawę do końca
	16	Zadaję pytania otwarte
	17	Mówię o sobie, o swoich odczuciach i swojej perspektywie
	18	Używam komunikatów : ja, ja chcę, ja potrzebuję zamiast : bo ty.
	19	Jasno wyrażam prośby, uzasadniając potrzeby
	20	Mam gotowość wysłuchania rozmówcy



	21	W negocjacjach biorę pod uwagę drugą stronę
	22	Przy szukaniu kompromisu zadają pytania : jak to widzisz, co byś zrobił, jakie widzisz rozwiązania
	23	Nie doradzam, gdy ktoś nie prosi o poradę
	24	Potrafię płynnie korzystać z narzędzi do komunikacji cyfrowej
	25	Potrafię udostępnić treści za pomocą narzędzi cyfrowych
	26	Potrafię łączyć się i współpracować z innymi za pomocą narzędzi on-line
	27	Potrafię się biegle komunikować w języku obcym
	28	Znam i stosuję zasady netykiety
	29	W bezpieczny sposób zarządzam swoją tożsamością cyfrową
	30	Tworzę, przetwarzam i prezentuję treści w sieci

Teraz przejrzyj jeszcze raz swoje odpowiedzi i zwróć uwagę na te, które oceniasz najwyżej. Wybierz z nich TRZY, które najdokładniej opisują twoje kompetencje komunikacyjne i do przyznanych im punktów dodaj jeszcze po 4 punkty.

Tablica wyników:

A: asertywność

E: empatia

O: komunikacja w sieci

AS: aktywne słuchanie



SK: skuteczna komunikacja i rozwiązywanie konfliktów

A	E	SK	O	AS
9	2	15	24	1
10	3	16	25	4
11	7	19	26	5
12	17	21	28	6
14	20	21	29	8
18	23	27	30	13

Skala umiejętności w poszczególnych kompetencjach:

0-12 pkt - niskie

13-18 pkt d- przeciętne

19- 32 pkt – dobre

33- 36 pkt - wysokie