



Moduł 6: Realizacja celów zawodowych i osobistych

TEST

Ludzie różnią się łatwością z jaką przychodzi im podejmowanie różnych działań czy wykonywanie różnych czynności.

To co dla jednych stanowi problem, innym przychodzi z trudnością i na odwrót.

Poniżej wymienione są różne zachowania czy działania. Proszę ocenić, jak dobrze poradziłybyś / poradziłbyś sobie z każdym z nich.

Jeśli znajdują się tu takie czynności, których nigdy nie wykonywałaś/ wykonywałeś, udziel mimo to odpowiedzi – wyobraź sobie siebie w sytuacji wymagającej takiego działania i ocenić, jak dobrze poradziłybyś / poradziłbyś sobie z nim.

Staraj się odpowiadać obiektywnie i szczerze.

Obok znajdują się odpowiedzi od „zdecydowanie tak ” (1) – do „zdecydowanie NIE ” (4). Przy każdym zdaniu należy otoczyć kółkiem liczbę, która wyraża właściwy stopień zgody. Należy podać jedną odpowiedź dla każdego stwierdzenia. Poszczególne liczby oznaczają:

- 1- Zdecydowanie NIE
- 2- Raczej NIE
- 3- Raczej TAK
- 4- Zdecydowanie TAK

Lp.	Stwierdzenie	1	2	3	4
1	Zupełnie nie wiem, jak zabrać się do wyznaczania celów	1	2	3	4
2	Bez celu i planu odnoszę porażki	1	2	3	4
3	Planuję karierę i finanse	1	2	3	4
4	Nigdy nie planuję relacji i czasu wolnego	1	2	3	4
5	Wychodzę z założenia, że zawsze jakoś się poukłada	1	2	3	4
6	Czas na hobby będę mieć dopiero na emeryturze	1	2	3	4
7	Warto ustalać cele w różnych dziecinach życia	1	2	3	4



8	Projektuję świadomie swoją karierę zawodową	1	2	3	4
9	Cele wyznaczam o metodę SMART	1	2	3	4
10	Jasno określám i bardzo konkretnie co tylko się da	1	2	3	4
11	Przy celach zbyt ambitnych oceniam zasoby czy jestem w stanie je osiągnąć	1	2	3	4
12	Określam w czasie cele, które chce osiągnąć	1	2	3	4
13	Wizualizuję swoje cele zawodowe	1	2	3	4
14	Podnoszę kwalifikacje, żeby zrealizować swoje cele zawodowe	1	2	3	4
15	Dzielę duże cele rozłożone w czasie na etapy, czyli cele szczegółowe	1	2	3	4
16	Trzymam się niezmiennie tego co jest w moim życiu	1	2	3	4
17	Wyznaczam swoje słabe i mocne strony w wyborze zawodu lub miejsca pracy	1	2	3	4
18	Znam obszary, które wymagają doskonalenia zawodowego	1	2	3	4
19	Korzystam z profesjonalnej pomocy doradcy zawodowego w budowaniu własnego potencjału	1	2	3	4
20	Mam ustalony indywidualny plan rozwoju osobistego	1	2	3	4

Skala:

W punktach: 1.2.4.5.6.16 punkt 4 jest najniższy i jest równy wynikowi 1 – obowiązuje

odwrócona numeracja:

4 tj. 1

3 tj. 2

2 tj. 1

1 tj. 4

W pozostałych punktach, punktacja zostaje bez zmian.

Wyniki:

80- 60 pkt - bardzo dobrze wyznaczasz, realizujesz i monitorujesz swoje cele zawodowe i osobiste. Potrafisz świetnie zastosować metody wyznaczania celów w życiu zawodowym i prywatnym. Dzielisz zawsze zadania na etapy i jesteś świadomy swoich zasobów oraz



obszarów wymagających doskonalenia, aby osiągać dalsze cele. Ważna jest dla Ciebie równowaga pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym. Gdy odczuwasz potrzebę, korzystasz z chęcią z pomocy doradcy zawodowego i bilansujesz swoje bliższe i dalsze cele.

59- 40 pkt - dobrze wyznaczasz, realizujesz i monitorujesz swoje cele zawodowe oraz osobiste. Potrafisz dobrze zastosować metody wyznaczania celów w życiu zawodowym i prywatnym. Dzielisz zadania na etapy, jesteś świadomy swoich zasobów i obszarów wymagających doskonalenia, aby osiągać dalsze cele. Zazwyczaj ważna jest dla Ciebie równowaga pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym. Gdy odczuwasz potrzebę, korzystasz czasami z pomocy doradcy zawodowego i bilansujesz swoje bliższe i dalsze cele.

39- 20 pkt - bardzo rzadko wyznaczasz, realizujesz i monitorujesz swoje cele zawodowe i osobiste. Słabo potrafisz zastosować metody wyznaczania celów w życiu zawodowym i prywatnym. Nie dzielisz zadań na etapy i jesteś rzadko świadomy swoich zasobów i obszarów wymagających doskonalenia, aby osiągać dalsze cele. Równowaga pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym nie ma dla Ciebie istotnego znaczenia. Korzystasz z pomocy doradcy zawodowego i bilansujesz swoje bliższe i dalsze cele jeśli jesteś w sytuacji bez wyjścia.