

## **"Fejlődj Tudatosan – Soft Skill Önértékelő Teszt"**

A legnagyobb lehetőségek benned rejlenek – csak fel kell ismerned őket. Ez a kérdőív segít abban, hogy ráláss saját erősségeidre és azokra a készségekre, amelyeken még csiszolhatsz. Töltsd ki őszintén!

### **1. Mennyire tudod hatékonyan kifejezni a gondolataidat szóban?**

- A. Gyakran félreértenek
- B. Néha küzdök a megfogalmazással
- C. Könnyedén kommunikálok másokkal

### **2. Milyen gyakran hallgatod meg valóban a másik felet beszélgetés közben?**

- A. Gyakran félbeszakítom vagy elkalandozom
- B. Próbálok, de néha nehéz
- C. Figyelmesen és aktívan hallgatom

### **3. Hogyan kezeled a konfliktusokat?**

- A. Kerülöm őket vagy hirtelen reagálok
- B. Néha meg tudom oldani higgadtan
- C. Megértéssel, higgadt kommunikációval kezelem őket

### **4. Mennyire vagy képes együttműködni másokkal csapatmunkában?**

- A. Nehezen igazodom másokhoz
- B. Töreksem az együttműködésre
- C. Könnyen dolgozom csapatban

### **5. Hogyan fogadod a kritikát?**

- A. Rosszul esik és védekező leszek
- B. Elfogadom, de nehezemre esik tanulni belőle
- C. Konstruktívan kezelem és tanulok belőle

### **6. Milyen a stresszkezelési képességed?**

- A. Könnyen túlterhelt leszek
- B. Néha sikerül nyugodtnak maradnom
- C. Jól kezelem a stresszes helyzeteket

### **7. Mennyire tudod motiválni magad hosszabb távú célok elérésére?**

- A. Gyorsan elvesztem az érdeklődésemet
- B. Próbálok, de sokszor halogatok
- C. Kitartó és céltudatos vagyok

### **8. Mennyire tudsz hatékonyan időt kezelni és priorizálni a feladataidat?**

- A. Gyakran elúszom a teendőimmal
- B. Néha sikerül jól beosztanom az időmet
- C. Hatékonyan tervezem és prioritázom a feladataimat

## 9. Hogyan reagálsz váratlan helyzetekre vagy változásokra?

- A. Könnyen stresszessé válok és nehezen alkalmazkodom
- B. Néha sikerül alkalmazkodnom, de nehézségeim vannak
- C. Rugalmasan és nyugodtan kezelem a váratlan helyzeteket (

## 10. Mennyire tudsz másokat inspirálni vagy motiválni?

- A. Ritkán érzem, hogy hatással vagyok másokra
- B. Néha sikerül motiválnom másokat, de nem mindig
- C. Könnyen inspirálok és motiválok másokat

Minden válaszhoz rendelj pontértéket:

- A. = 1 pont
- B. = 2 pont
- C. = 3 pont

A kitöltő így 10–30 pont között szerezhethet összesen.

### Értékelési sávok:

- **10–15 pont: Nagyfokú fejlesztési igény** Több kulcsfontosságú soft skill területén nehézségek vannak. Érdemes konkrét fejlesztési programot keresni, akár tréningen, coachingon vagy önfejlesztésen keresztül.
- **16–22 pont: Fejlesztési lehetőségek** Alapvetően működőképes soft skillek, de bizonyos helyzetekben még gyakoriak a kihívások. Pár célzott gyakorlat vagy képzés segíthet megerősíteni ezeket a készségeket.
- **23–27 pont: Megbízható készségek** A legtöbb területen jól teljesítesz, de néhány aspektust még lehetne finomítani. Tartsd fent a fejlődést rendszeres önreflexióval vagy mentorálással.
- **28–30 pont: Kiemelkedő soft skill szint** Magas szintű önismeret, empátia és hatékony kommunikáció jellemez. Érdemes másokat is támogatnod ezek fejlesztésében – például csapaton belül mentorként.

Kommunikáció, empátia, időkezelés, stressz-tűrés – mind olyan képességek, amelyek nemcsak a munkádban, hanem a kapcsolataidban és az önbizalmadban is kulcsszerepet játszanak. Ha úgy érzed, van még hova fejlődnöd, ne aggódj, a tréningek közül választhatsz a fejlődésed érdekében.