



## Chestionare de consiliere a grupurilor vulnerabile din L.T. Paul Dimo

NUME SI PRENUME .....

Vă rugăm să citiți cu atenție afirmațiile de mai jos și să notați opinia care considerați că vi se potrivește. În ce măsură sunteți sau nu de acord cu acestea, utilizând sistemul de notare de la 1 la 7 cu înțelesul:

1 = niciodată

2 = foarte rar

3 = uneori

4 = indiferent

5 = deseori

6 = foarte des

7 = întotdeauna

### DIMENSIUNI TIPOLOGICE ȘI DE PERSONALITATE

1. Succesele muncii mele se datorează în mare măsură propriului efort.

1  2  3  4  5  6  7

2. Mă consider un om cel puțin la fel de valoros ca ceilalți.

1  2  3  4  5  6  7

3. Vreau ca meritele să-mi fie recunoscute.

1  2  3  4  5  6  7

4. Mă bucur când pot face ceva pentru cei din jurul meu.

1  2  3  4  5  6  7

5. Cred că orice problemă are o soluție.

1  2  3  4  5  6  7

6. Sunt destul de tolerant(ă) când ceilalți greșesc față de mine.

1  2  3  4  5  6  7

7. Consider normal să-mi fac treaba bine, chiar dacă ceilalți nu o fac.

1  2  3  4  5  6  7

8. Cred că este important să ceri întotdeauna ceea ce ți se cuvine.

1  2  3  4  5  6  7

9. Vreau ca ceilalți să-și îndeplinească în mod corect responsabilitățile față de mine.

1  2  3  4  5  6  7



Parteneriate locale pentru facilitarea programelor de învățare la locul de muncă  
pentru elevi în calificări relevante CNC și SNCDI\_CALIFICAT  
POCU/633/6/14/130633



10. Am curaj să vorbesc despre problemele colectivului din care fac parte, chiar dacă nu se găsește nimeni să o facă.

1  2  3  4  5  6  7

11. Cred că ceilalți nu au încredere în calitățile mele, în competența mea.

1  2  3  4  5  6  7

12. Nu sunt prea mulțumit(ă) de rezultatele muncii mele.

1  2  3  4  5  6  7

13. Vreau să am situația sub control.

1  2  3  4  5  6  7

14. Îi apreciez pe oamenii din jurul meu și aștept ca și ei să procedeze la fel.

1  2  3  4  5  6  7

15. În orice activitate, îmi place să-mi pun în valoare calitățile.

1  2  3  4  5  6  7

16. Mă simt trădat(ă) atunci când munca mea nu este recunoscută.

1  2  3  4  5  6  7

17. Sunt o persoană care tot timpul face ceva, acționează.

1  2  3  4  5  6  7

18. Nevoia de a face mai bine și a face mai mult mă caracterizează.

1  2  3  4  5  6  7

19. Gădesc soluții pentru multe dintre problemele cu care mă confrunt.

1  2  3  4  5  6  7

20. Pot să spun că reușesc în ceea ce îmi propun să fac.

1  2  3  4  5  6  7

21. Sunt o persoană analitică ce sesizează rapid problemele.

1  2  3  4  5  6  7





## DIMENSIUNE MOTIVAȚIONALĂ

1. Sunt cel care stimulează, impune o dinamică în grupul cu care lucrează.

1  2  3  4  5  6  7

2. Am inițiativă atunci când sunt necesare anumite schimbări în organizarea activităților profesionale.

1  2  3  4  5  6  7

3. Consider că în munca mea trebuie să-mi asum o serie de responsabilități.

1  2  3  4  5  6  7

4. Mă preocupă asimilarea ultimelor informații din domeniul care mă interesează.

1  2  3  4  5  6  7

5. Consider că ceea ce fac trebuie să fac cu maximum de competență și corectitudine.

1  2  3  4  5  6  7

6. În domeniul profesional, consider că sunt capabil să iau decizii cu luciditate.

1  2  3  4  5  6  7

7. Îmi place să lucrez într-un colectiv unit și armonios.

1  2  3  4  5  6  7

8. În desfășurarea activităților, îmi place să mă implic în sarcini care presupun munca în echipă.

1  2  3  4  5  6  7

9. Îmi place să mențin o atmosferă plăcută în cadrul grupului cu care lucrez.

1  2  3  4  5  6  7

10. E important pentru mine să îmi pot realiza munca cu plăcere.

1  2  3  4  5  6  7

11. Prefer o slujbă care mă face să mă simt în siguranță.

1  2  3  4  5  6  7





### DIMENSIUNE TEMPORALĂ

1. Când ai multe activități de îndeplinit, mai întâi realizezi o listă pentru a stabili prioritățile?

1  2  3  4  5  6  7

2. Ești mulțumit atunci când poți respecta termenele - limită de realizare a lucrării?

1  2  3  4  5  6  7

3. Ți se întâmplă să estimezi corect timpul necesar realizării lucrărilor?

1  2  3  4  5  6  7

4. Obișnuiești să-ți stabilești obiectivele în funcție de timpul avut la dispoziție și rezultate?

1  2  3  4  5  6  7

5. În organizarea activităților, aloți timp în program și pentru planurile de urgență, și/sau eventuale situații neprevăzute?

1  2  3  4  5  6  7

6. Rezervi cel mai mult timp pentru îndeplinirea sarcinilor cu prioritate ridicată?

1  2  3  4  5  6  7

7. Ești de acord cu proverbul: „nu trebuie să lași pe mâine ceea ce poți face astăzi”?

1  2  3  4  5  6  7

8. Ți acorzi timp de reflecție să formulezi obiective precise și realiste înainte de a acționa?

1  2  3  4  5  6  7

9. Ai tendința să rezolvi mai degrabă sarcinile importante decât pe cele urgente?

1  2  3  4  5  6  7

10. Când ai de îndeplinit sarcini care nu-ți plac, te mobilizezi să le finalizezi pe ele mai întâi?

1  2  3  4  5  6  7





## EVALUAREA STRESULUI

1. Crezi că ești mai puțin capabil și valoros în comparație cu alte persoane?

1  2  3  4  5  6  7

2. Ai convingerea că nu faci față problemelor cu care te confrunți?

1  2  3  4  5  6  7

3. Obișnuiești să-ți rozi unghiile sau să scrâșnești din dinți?

1  2  3  4  5  6  7

4. De mai mult timp, te simți atât de epuizat încât ai nevoie să te odihnești, să-ți iei o pauză?

1  2  3  4  5  6  7

5. Ai dificultăți să adormi sau să te trezești din somn?

1  2  3  4  5  6  7

6. Ai accese de nervozitate cum ar fi: iritare, ridicarea tonului, frustrare, tensiune psihică?

1  2  3  4  5  6  7

7. Ai putea spune că ești genul care își face griji din orice, de multe ori fără motiv?

1  2  3  4  5  6  7

8. Ți s-a întâmplat să plângi și te lamentezi pentru că lucrurile nu se întâmplă așa cum ai dori?

1  2  3  4  5  6  7

9. Ți tremură mâinile destul de tare și nu poți controla situația oricât ai încerca?

1  2  3  4  5  6  7

10. Dacă nu te simți în largul tău (dureri de cap, stress) ți se înrâmplă să nu te poți concentra?

1  2  3  4  5  6  7





## EVALUAREA SPIRITULUI DE ECHIPĂ

1. Chiar dacă ai un punct de vedere diferit de al celorlalți, iei în calcul și părerea lor?  
1  2  3  4  5  6  7
2. Înainte de a lua o decizie importantă, te consulți cu cei implicați în realizarea activității?  
1  2  3  4  5  6  7
3. Te deranjează atunci când colegii implicați în proiectul comun nu respectă termenele-limită?  
1  2  3  4  5  6  7
4. Ești de acord cu proverbul: „unde-s mulți, puterea crește”?  
1  2  3  4  5  6  7
5. În afara orelor de lucru, te întâlnești deseori cu colegii pentru a socializa?  
1  2  3  4  5  6  7
6. Participi activ la crearea unui climat de muncă pozitiv, destins, prietenos?  
1  2  3  4  5  6  7
7. Ai abilități de comunicare prin care să poți exprima nevoile tuturor și să unești oamenii?  
1  2  3  4  5  6  7
8. Simți admirație și respect față de colegii mai competenți profesional decât tine?  
1  2  3  4  5  6  7
9. Apreciezi relațiile pe termen lung așa încât ceilalți să se ofere să te ajute când ai nevoie?  
1  2  3  4  5  6  7
10. Din experiența ta de viață de până acum, ai dovedit că ești o persoană empatică?  
1  2  3  4  5  6  7

