

Ovaj test je dizajniran kako bi Vam pomogao da otkrijete na koji način komunicirate na poslu.

Koristeći sledeće skalu od 1 do 4 , ocenite svaku izjavu zaokruživanjem rezultat koji najbolje ilustruje Vaše ponašanje na poslu. Budite iskreni. Ne postoje tačni i netačni odgovori.

4 – uvek

3 - često

2 - retko

1 – nikad

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Kada nisam srećan zbog situaciji , ja dajem nagoveštaj kako se osećam ljudima oko sebe. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Kada uočim da me osoba kojoj se obraćam ne sluša, prestanem da pričam. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Kada nisam siguran kako da uradim zadatak, osećam se slobodno da pitam za pomoć | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Kada se neko ne slaže sa onim što ja kažem, podignem glas kako bih ga ubedio da sam u pravu. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Osećam se sramotno kada me neko hvali. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Dajem do znanja šefu kada se ne slažem sa njim. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Volim kada kontrolišem situaciju | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Kada neko ima prednost u odnosu na mene, uvek nađem način da se izjednačm. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Kada se na slažem sa nekim, to zadržim za sebe. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Osećam se krivim kada treba nekog da pitam za pomoć. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Ja izražavam svoje mišljenje prema drugima na pošten i direktan način kada je potrebno da se to uradi. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Ja kažem drugima ljudima kada urade nešto što nije dobro | 4 | 3 | 2 | 1 |

13. Ukoliko se ne slažem sa zadatkom, ja odugovlačim njegovo obavljanje.	4	3	2	1
14. Više volim da podržim odluku većine, iako nije povoljna po mene.	4	3	2	1
15. Ukoliko neko od mojih kolega ima više znanja od mene, uvek ga pitam za savet ili informaciju.	4	3	2	1

Sada, koristeći skalu od 1 - 4 ocenite koliko se slažete ili ne slažete sa sledećim konstatacijama

4 – u potpunosti se slažem

3 – delimično se slažem

2 – delimično se ne slažem

1 – u potpunosti se ne slažem

16. Mogu da budem sarkastičan prema svojim kolegama	4	3	2	1
17. Ne volim da saopštim ljudima svoje iskreno mišljenje, ukoliko smatram da to može da im povredi osećanja	4	3	2	1
18. Mislim da imam pravo da kažem " ne" tuđim zahtevima i da pravim kompromis	4	3	2	1
19. Ne plašim se da budem grub prema drugim ljudima.	4	3	2	1
20. Moj bes pretenduje da bude eksplozivan.	4	3	2	1

Rezultati:

Prebacite rezultate koji ste dali za svaku izjavu na odgovarajuće linije. Zatim izračunajte ukupnu vrednost za svaku kolonu.

1._____	2._____	3._____	4._____
8._____	5._____	6._____	7._____
9._____	10._____	11._____	12._____
13._____	14._____	15._____	19._____
16._____	17._____	18._____	20._____
Total: _____	_____	_____	_____
Pasivno agresivno	Pasivno	Asertivno	Agresivno

Pogledajte kolonu u kojoj je Vaš rezultat najviši . To je ponašanje koje je tipično za Vas. Onda pogledajte šta se nalazi na drugom mestu. To je vaš back-up stil - ponašanje koje usvajate kada ste pod pritiskom ili pod stresom.

Ako je vaš prvi i drugi najviši rezultati sličan , to znači da možete da usvojite stil koji zavisi od situacije.

Definisana ponašanja:

Asertivno

- Izražavate svoje misli, osećanja, mišljenja i uverenja na direktan i iskren način
- Zalažete se za svoje prava na takav način da ne ugrozite druge.

Pasivno

- Izražavate svoje potrebe, želje, stavove, osećanja i verovanja u pomirljiv način
- Na blag način se zalažete za svoje prava ili tako da drugi mogu lako da ih zanemare.

Agresivno

- Izražavate svoja osećanja, želje, potrebe neprimerenim tonom i kroz neprikladan jezik.
- Zalažete se za svoje prava, ali na način koji je ponižavajući, bolan, ili uvredljiv za druge ljude.

Pasivno – agresivan

- Izražavate svoja osećanja, mišljenja i potrebe na posredan način da na površina izgleda pasivno (ne neprijateljski), ali u stvarnosti oštećujete drugu osobu.
- Zalažete se za svoje prava, ali na takav način da indirektno izražavate bes ili frustraciju, kroz sarkazam da zvuči duhovito, ali ipak omalovažavate drugu osobu.