

KOMMUNIKÁCIÓS KVÍZ



Szerinted milyen a kommunikációd? Jól tudod kifejezni magad? Megérteted a többiekkel azt, amire gondolsz? Szeretnek veled beszélgetni? És mi a helyzet a mások meghallgatásával? Sikerül megértened, ha valakinek gondja van? Úgy tudsz segíteni neki, hogy nem mész bele a problémájába és nem adsz tanácsot, vagy csak meghallgatod, és nem érted miért nem csinálja azt, amit mondasz?

Van, hogy lemerülsz, ha bizonyos emberekkel beszélsz? Nem tudod, hogy mit csinálj, ha panaszkodnak neked?

Nos, nem vagy egyedül a kommunikációs gondjaiddal. Életem során csupán két emberrel találkoztam, akik ösztönösen jól tudták a kommunikáció egy-egy részét. De mindkettőt egyik sem tudta! Így aztán az, aki rendkívül asszertíven (önérvényesítően) tudta elmondani, hogy mit akar, de "nem volt füle" arra, hogy meghallja a partnere ellenállását, problémáját, rendkívül agresszívnek tűnt. Pedig nem volt az!

A másik ismerősöm pedig ösztönösen jó meghallgató volt, viszont sosem tudta a saját dolgait elmondani, saját magát mindig mások után helyezte. Ezzel folyamatos elégedetlenségben élte az életét.

Ha letöltötted ezt az e-bookot, akkor biztosan kíváncsi vagy a saját kommunikációdra. Csináld meg a következő oldalakon található kvízt, majd pedig nézd meg az eredmény kiértékelést.

JÓ SZÓRAKOZÁST KÍVÁNOK! :)



Pontozd a válaszaidat 1-5-ig, ahol 1 egyáltalán nem igaz rád, 5 pedig teljesen jellemző.

Írd be a pontjaidat az egyes mondatok mellé, a pontnak megfelelő oszlopba (tehát, ha 2 pontot adsz a mondatra, azaz kicsit igaznak gondolod, akkor 2 pontot írsz a 2-es oszlopba, az adott mondat sorába). Írtál.

		1	2	3	4	5
1	Sokszor lefagyok, nem tudom megtalálni a megfelelő szavakat, vagy csak később jutnak eszembe.					
2	Aggódok, hogy mit szólnak, ha érzelmeimet, gondolataimat elmondom.					
3	Inkább nem beszélek, mert attól tartok, hogy rossz, helytelen a véleményem, és nem akarok szégyenbe kerülni.					
4	Általában sokat beszélek, emiatt partnerem szinte szóhoz sem tud jutni.					
5	Utálom, amikor a partnerem problémákról akar velem beszélni.					
6	Miután belekezdtem egy vitába, nehezen tudom abbahagyni.					
7	Beszédem általában védekező/támadó.					
8	Partnerem régebben elkövetett hibáit gyakran felhánytorgatom.					
9	Ha beszélnek hozzám, a saját gondolataimra figyelek, és a válaszon gondolkodom.					

		1	2	3	4	5
10	Olyan sérelmek értek, amiket nem lehet megbocsátani.					
11	Sokszor kötekszem másokkal (partneremmel, szülőmmel, gyerekemmel, munkatárssal).					
12	Az igazán fontos dolgokról túl ritkán beszélek, úgyse értik meg, hogy mi bánt.					
13	Inkább terelek, semmint kiderüljenek a tévedéseim, mulasztásaim.					
14	Úgy vélem fontos, hogy partneremmel kapcsolatos összes panaszomat elmondjam neki és szembesítsem vele.					
15	Sokszor ismételem ugyanazt, mert egyszer már majd csak megértik, mit mondok.					
16	Panaszaimat érzelmileg túlfűtött állapotban szoktam közölni, ezért nem tudok figyelni arra, hogy megbántom-e a másikat.					
17	Sokszor mondom, hogy "Te mindig" vagy, hogy "Te soha", amikor vitatkozom valakivel.					
18	Általában nem értenek meg engem, de nem tudom, hogy hogyan mondhatnám másképp.					
19	Könnyen felidegesítenek a dolgok, és erre rendszeresen haraggal/szomorúsággal reagálok.					
20	Nem szeretek vitatkozni, mert úgy gondolom, hogy a vita rosszul hat a kapcsolatokra.					
21	Úgy gondolom, a partneremnek tisztában kell lennie azzal, hogy mi az, ami bánt.					

EREDMÉNY KIÉRTÉKELÉS

Add össze a pontjaidat, amit az egyes mondatok mellé az adott oszlopokba írtál.

Maximális elérhető pontszám: 105

Minimális elérhető pontszám: 21

Minél magasabb a pontszámod, annál inkább lenne szükséged kommunikációs tréningre.

*Ha **21 pontot** értél el (tehát minden egyes mondatra 1 pontot adtál), akkor GRATULÁLUNK, neked nincs szükséged kommunikációs tréningre, remek a kommunikációd és az önértékelésed is a helyén van!*

Ha az 1, 2, 3, 10, 18-as kérdésekre 3 pontot, vagy annál magasabbat adtál, akkor az önértékeléseddel és az elfojtott haragoddal lenne érdemes foglalkozni. Jelentkezz be egy konzultációra, hogy magasabb önértékelésre tégy szert!

A kapcsolataink teszik gazdaggá az életünket. Mindenki számára fontos, hogy szeressék és elismerjék, és hogy boldognak érezhesse magát a kapcsolataiban.

Így a kommunikációba való befektetés a legjobb befektetés minden közül!

Érdemes fejleszteni a képességeinket, hogy jobban tudjunk tudatosan meghallgatni másokat és magunkat is kifejezni. Nem beszélve arról, hogy milyen fontos lenne ismerni a férfiak és nők közötti viselkedési és kommunikációs különbségeket. Csupán ezzel kapcsolatokat, házasságokat lehetne megmenteni!

Én felkészülve várlak, ha kész vagy arra, hogy változtass a berögzült és családokon átívelő - nem működő és régi - mintákon!

Tégy érte MOST, hogy még a jó kapcsolataid is jobbak legyenek! :-)

Email: erika.laszlo@tudatoskommunikacio.hu

Szeretettel várom a jelentkezésed!

László Erika

László Erikáról

Erika transzformációt elősegítőoktató, kommunikációs tréner és coach. 4 könyv szerzője, (SzuperTudatos Csakra kártyák, Kreatív Coaching Kérdések, KULCS a kreatív munkához, LélekZenE). Transzformációs tréningein, workshopokon és tanácsadásokon keresztül a világ 24 országából és 4 kontinenséről kliensek és hallgatók ezrei életét változtatta meg. Létrehozta a SzuperTudatos Öncejllesztés™ módszerét egyének és szakmabeliek számára, mely a világ első és egyedi, licensszel védett coaching rendszere. A SzuperC Ltd (Hong Kong) társalapítója és tulajdonosa, valamint a Nemzetközi SzuperTudatos Közösség (SuperConscious Community International) alapítója.

További információért menj a www.laszloerika.hu, vagy a www.scc.world weboldalra.

