

INTERPERSZONÁLIS KÉSZSÉGEIM¹

Ez a kérdőív azt a célt szolgálja, hogy segítsen átgondolni csoporthelyzetekben megnyilvánuló készségeidet, és kapcsolataidat más személyekkel.

1. Olvasd át a tevékenységlistát, és jelöld meg, hogy melyiket csinálod a megfelelő mértékben (*rendben*), melyiket kellene *többet* csinálnod és melyiket kellene *kevésbé*.
2. Lehet, hogy a felsoroltaknál fontosabb célok is vannak a számodra, az ilyeneket írd a kipontozott sorba.
3. Ezután nézd át újra az egész listát, és jelöld meg azt a három tevékenységet, amelyet a jelen időszakban leginkább szeretnél fejleszteni.

Interperszonális készségeim	Rendben	Többet	Kevésbé
1. Kommunikációs készségek:			
- Csoportban beszélni			
- Röviden és tömören szólani			
- Energikusan beszélni			
- Másokat beszédre bírni			
- Erősen figyelni			
- Gondolkodni, mielőtt beszélek			
- Megjegyzéseimmel a témánál maradni			
-			
2. Megfigyelési készségek			
- Észrevenni a csoportban a feszültséget			
- Észrevenni, hogy ki kihez beszél			
- Észrevenni a csoport érdeklődési szintjét			
- Megérezni az egyének érzéseit			
- Észrevenni, ki nincs lélekben jelen			
- Észrevenni a magyarázatodra adott reakciókat			
- Észrevenni, hogy a csoport mikor kerül meg egy témát			
-			
3. Problémamegoldó készségek			
- Problémákat, és célokat kifejtetni			
- Ötleteket, véleményeket kérni			
- Ötleteket adni			
- Ötleteket kritikusan értékelni			
- Vitát kezdeményezni			
- Vitában logikusan érvelni			
- Vitát összefoglalni			
- Leszűrni a tanulságokat			
-			

¹ FORRÁS: Rudas János: Delfi örökösei. Dico Kiadó, Budapest, 2004.

Interperszonális készségeim	Rendben	Többet	Kevesebbet
4. Léggörjavító készségek:			
- Érdeklődést mutatni			
- Azért dolgozni, hogy ne legyenek mellőzött emberek			
- Összhangot teremteni, segíteni az embereknek az egyezsége jutásban			
- Csökkenti a feszültséget			
Az egyének jogát támogatni a csoportnyomással szemben			
- Dicséretet, vagy tiszteletet kifejezni			
- Türelmesen várni			
-			
5. Érzelmi kifejezőkészség:			
- Elmondani másoknak, amit érzek			
- Elrejteti az érzelmeimet			
- Nyíltan ellentmondani			
- Meleg, szeretettel teli érzelmeket kifejezni			
- Hálát kifejezni			
- Ironikusnak lenni			
- Bírálni önmagamát			
-			
6. Érzelmi szituációkkal szembenezés:			
- Konfliktussal és haraggal szembenézni			
- Közelséggel és vonzalommal szembenézni			
- Elviselni a csendet			
- Elviselni a feszültséget			
- Elfogadni a segítséget			
- A viselkedéssel kapcsolatos visszajelzéseket kérni			
- Belátni, elfogadni miért csinálom azt, amit csinálok			
- Elvonulni, gondolkozni a történéseken			
-			
7. Társas viszonyok:			
- Versenyezni, hogy másokon túltegyünk			
- Dominánsan viselkedni			
- Megbízni másokban			
- Segítőkéssznek lenni			
- Támogatónak lenni			
- Felhívni magamra a figyelmet			
- A háttérben maradni			
- Helytállni önmagamért			
-			