



Zelfevaluatie Levensvaardigheden

Dit zelfevaluatie-instrument is bedoeld om je te helpen – eerlijk en diepgaand – na te denken over essentiële onderdelen van jouw handelen op het gebied van levensvaardigheden. Beantwoordt daarvoor elke stelling met een ‘X’ in een van de cellen die het dichtst bij jouw mening ligt.

Er bestaan geen foute antwoorden.
Wij zijn geïnteresseerd in jouw mening.

Je wordt vriendelijk verzocht het onderstaande in te vullen.

1	Nationaliteit	<input type="radio"/> Nederlands <input type="radio"/> Ests <input type="radio"/> Italiaans <input type="radio"/> Sloveens <input type="radio"/> anders.....
2	Leeftijd jaar oud
3	Heb je extra begeleiding bij je opleiding, of zit je op een speciale opleiding?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee

STELLINGEN		Nooit	Zeer zelden	Zelden	Af en toe	Regelmatig	Zeer regelmatig	Iedere dag
1	Als ik een probleem heb, zoek ik eerst uit wat het probleem precies is.							
2	Ik laat anderen zien dat ik actief luister							
3	Ik weet hoe ik oude dingen kan aanpassen/transformeren door ze een nieuwe vorm te geven							
4	Ik zorg goed voor mijzelf							
5	Als ik veel stress voel in mijn leven, vind ik manieren om mijn emoties te uiten en los te laten (schrijven, muziek spelen, schilderen, enz.).							
6	Ik geniet ervan om verschillende perspectieven op een probleem, uitdaging of proces te verkennen							
7	Ik gebruik de toon van mijn stem om te benadrukken wat ik probeer te zeggen							
8	Ik maak graag artistieke werken waarbij ik mijn fantasie kan gebruiken							
9	Ik ben in staat een positieve houding tegenover mezelf te behouden (in positieve/negatieve omstandigheden)							
10	Ik ben in staat mijn stress te verminderen							



STELLINGEN		Nooit	Zeer zelden	Zelden	Af en toe	Regelmatig	Zeer regelmatig	Iedere dag
11	Ik kom in actie, direct nadat ik het probleem heb geïdentificeerd							
12	Ik gebruik woorden die passend zijn							
13	Ik brainstorm vaak voordat ik de beste oplossing weet te vinden							
14	Ik ken mijn zwakke punten							
15	Ik heb meestal controle over elke situatie							
16	Ik ben een goede bemiddelaar							
17	Ik weet wanneer ik moet luisteren en wanneer ik moet praten							
18	Ik ben enthousiast om van nieuwe ervaringen te leren							
19	Ik ken mijn sterke punten							
20	Ik word boos over dingen waar ik geen controle over heb							
21	Vrienden vragen mij meestal om hulp als ze een probleem moeten oplossen							
22	Ik word vaak verkeerd begrepen							
23	Ik ben bereid een nieuw soort werkzaamheden uit te voeren							
24	Ik heb het gevoel dat ik duidelijk kan uitdrukken wat ik nodig heb.							
25	Als ik stress ervaar, zoek ik emotionele steun van anderen							
26	Als ik over een onderwerp nadenk, vergelijk ik meerdere ideeën							
27	Ik wil voordat ik een belangrijke beslissing neem eerst de gevolgen (voor de toekomst) evalueren							
28	Ik kan anderen stimuleren							
29	Ik voel gemakkelijk emoties van anderen							
30	Ik let op hoe ik me voel							
31	Ik ontwikkel mijn ideeën door informatie te verzamelen							
32	Ik neem voldoende tijd om na te denken voordat ik een keuze maak.							
33	Ik durf hulp te vragen aan anderen							
34	Ik kan zien hoe andere mensen zich voelen							
35	Ik geef om wat ik voel							
36	Ik onderzoek (overweeg) verschillende mogelijke opties voor resultaat voordat ik actie onderneem							
37	Ik neem geen beslissing op basis van wat anderen mij vertellen wat ik moet doen							



	STELLINGEN	Nooit	Zeer zelden	Zelden	Af en toe	Regelmatig	Zeer regelmatig	Iedere dag
38	Ik werk het liefst in een groep							
39	Ik oordeel niet over anderen							
40	Ik kan mijn gedrag gemakkelijk aanpassen in verschillende groepen (familie, vrienden, etc.) en situaties							
41	Ik wil weten uit welke bron informatie komt							
42	Ik denk dat intuïtie voldoende is om de juiste beslissing te nemen							
43	Ik deel zorgen, ideeën en meningen met mijn collega's/ medestudenten							
44	Ik geef er de voorkeur aan anderen te helpen							
45	Als ik van streek ben, erken ik mijn emoties							
46	Ik controleer de auteur als ik een nieuwsbericht lees waar ik twijfels bij heb							
47	Ik neem snel beslissingen zonder er veel over na te denken							
48	Ik denk dat ik een stabiele relatie/ goede contacten heb met anderen							
49	Ik word er enthousiast van als anderen enthousiast zijn							
50	Ik spreek mijn waardering uit als anderen iets goed hebben gedaan							

Hartelijk dank voor de medewerking