



Eluoskuste hindamine

See eneseanalüüsi töövahend on mõeldud Sinu aitamiseks, et mõtestada ausalt ja siiralt vajalike kompetentse ja eluslisi oskusi. Võta see võimalus mõtesta ning vasta alljärgnevatele küsimustele. Märgi Sinu arvamust kõige enam peegeldav väide "X-ga"

Valesid vastuseid ei ole. Sinu seisukohad pakuvad meile huvi.

Palun täida järgnev info:

1	Rahvus	<input type="checkbox"/> Eestlane <input type="checkbox"/> Itaallane <input type="checkbox"/> Sloveenlane <input type="checkbox"/> Taanlane <input type="checkbox"/> Muu
2	Vanus aastat
3	Hariduslik erivajadus	<input type="checkbox"/> Jah <input type="checkbox"/> Ei

VÄITED		Mitte kunagi	Harva	Aeg-ajalt	Mõnikord	Sageli	Tavaliselt	Iga päev
1	Kui mul on probleem siis esmalt selgitan välja milles on probleem.							
2	Näitan teistele välja, et ma kuulun tähelepanelikult							
3	Tean kuidas anda vanadele asjadele uus vorm							
4	Ma hoolitsen oma heaolu eest							
5	Kui ma tunnen oma elus stessi siis ma leian võimaluse väljendada ja vabastada oma emotsioonid (kirjalikult/ mängides muusikat/ maalides, jne)							
6	Mulle meeldib avastada probleemi erinevaid vaatenurki, läbi väljakutsete							
7	Kasutan oma hääletooni selleks, et rõhutada mis soovin öelda							
8	Mulle meeldib teha loovaid töid kus ma saan kasutada oma fantaasiat							
9	Mulle on omane hoida positiivset suhtumist (nii positiivsetes kui negatiivsetes olukordades)							
10	Ma olen valmis oma stressi langetama							
11	Asun tegutsema koheselt peale probleemi tuvastamist							
12	Kasutan sobivaid sõnu							
13	Enne probleemi lahendamist kasutan ajurünnakut							
14	Tean oma nõrkusi							



VÄITED		Mitte kunagi	Harva	Aeg-ajalt	Mõnikord	Sageli	Tavaliselt	Iga päev
15	Enamasti kontrollin igat olukorda							
16	Olen hea vahendaja							
17	Tean millal kuulata ja millal rääkida							
18	Mul on hea meel uutest kogemustest õppida							
19	Tean oma tugevusi							
20	Vihastan asjade peale mille üle puudub mul kontroll							
21	Sõbrad tavaliselt küsivad minu abi probleemide lahendamisel							
22	Sageli mõistetakse mind valesti							
23	Olen valmis täitma uut tüüpi ülesandeid							
24	Tunnen, et saan selgelt väljendada oma vajadusi							
25	Stessiolukordades otsin ma teistelt emotsionaalset tuge							
26	Kui ma mõne teema üle mõtlen, võrdlen rohkem ideid							
27	Olulise otsuse tegemisel pean hindama nende mõju tulevikule							
28	Ma suudan teisi ergutada							
29	Tunnetan kergelt teiste emotsioone							
30	Pöoran tähelepanu kuidas end tunnen							
31	Arendan oma ideid kogudes informatsiooni							
32	Võtan piisavalt aega enne otsuste langetamist							
33	Julgen küsida teistelt abi							
34	Ma näen kuidas teised inimesed end tunnevad							
35	Ma hoolin sellest mida ma tunnen							
36	Enne otsuste langetamist uurin erinevaid võimalusi							
37	Ma ei tee otsust selle põhjal, mida teised mulle ütlevad, mida teha.							
38	Ma eelistan töötada meeskonnas							
39	Ma ei mõista teisi hukka							
40	Mul on lihtne kohandada oma käitumist erinevates olukordades (pere, sõbrad jne)							
41	Tahan teada millisest allikast informatsioon pärineb							
42	Ma arvan, et intuitsioonist piisab, et teha õigeid otsuseid							
43	Ma jagan oma tähelepanekuid, ideid ja arvamusi enda alluvatega							
44	Ma eelistan teisi aidata							



VÄITED		Mitte kunagi	Harva	Aeg-ajalt	Mõnikord	Sageli	Tavaliselt	Iga päev
45	Kui olen ärritunud siis tunnistan oma emotsioone							
46	Kontrollin autorit kui ma loen vastuolulist uudis							
47	Teen otsused kiiresti ilma sellele pikemalt järele mõtlemata							
48	Ma arvan, et mul on stabiilsed suhted teistega							
49	Olen põnevil kui teised on põnevil							
50	Avaldan tunnustust kui keegi on teinud midagi hästi							

Aitäh koostöö eest!