

SM vs

Vă rugăm să citiți următoarele **afirmații legate de locul de muncă și contextul profesional**. Pentru fiecare caz în parte, să **alegeți o singură variantă**, o singură frază/ propoziție. De fiecare dată vă rugăm să alegeți **varianta care vă caracterizează cel mai bine**, este cea mai aproape de modul dumneavoastră obișnuit de a fi, gândi sau acționa în context profesional. Marcați cu un „X” răspunsul dumneavoastră în căsuța din fața variantei alese.

Dacă nu vă puteți hotărî, alegeți varianta intermediară **”?”** care semnifică **”Indecis(ă)/ între cele două variante”**.

NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE, CORECTE SAU GREȘITE CI DOAR OPINII DIFERITE!

1. Prefer sarcinile care cer:

- soluții testate, cunoscute;
- ?
- soluții noi, inventive.

2. De regulă:

- îmi organizez activitățile în mod spontan, în funcție de problemele care apar;
- ?
- prefer să-mi organizez timpul dinainte și să respect cele planificate.

3. Aprobarea sau dezaprobarea colegilor:

- mă ajută să iau deciziile bune;
- ?
- nu îmi influențează prea mult deciziile finale.

4. Obțin cele mai bune rezultate atunci când:

- lucrez singur;
- ?
- lucrez împreună cu ceilalți.

5. Atunci când se adună sarcini restante, prefer:

- să stau peste program ca să termin pentru acea zi;
- ?
- să mă încadrez în programul zilnic și las pe a doua zi sarcinile restante.

6. Când am de rezolvat o problemă:

- caut în mod sistematic informațiile relevante, înainte de a lua o decizie;
- ?
- găsesc intuitiv o soluție pe care mă gândesc cum să o pun în aplicare.

7. Atunci când muncesc, ceilalți mă percep ca fiind:

- concentrat(ă), căruia/ căreia nu-i place să fie deranjat;
- ?
- relaxat(ă) și deschis(ă) la întreruperi și mici glume.

8. Într-o situație tensionată, de regulă:

- reacționez rapid și spun ceea ce mă nemulțumește;
- ?
- mă abțin și păstrez pentru mine ceea ce mă deranjează.

9. În activitatea mea profesională zilnică, simt că:

- sunt suprasolicitat(ă) de volumul și dificultatea sarcinilor;
- ?
- suport, destul de ușor, solicitările profesionale zilnice.

10. La locul de muncă, simt că:

- fac ceea ce mi se potrivește, ce știu să fac cel mai bine;
- ?
- nu îmi folosesc cu adevărat competențele sau potențialul.

11. Sunt genul de angajat care preferă:

- politica „pașilor mărunți”, schimbările graduale;
- ?
- politica strategiilor provocatoare, schimbările radicale.

12. Prefer:

- să îmi notez și planific activitățile viitoare;
- ?
- să iau decizii în mod spontan fără a depinde de o planificare.

13. În perioadele profesionale dificile:

- discut cu colegii problemele mele;
- ?
- prefer să mă bazez pe propriile abilități de a face față situației.

14. Când sunt distribuite sarcinile prefer să aleg:

- sarcinile în care nu depind de ceilalți;
- ?
- sarcinile în care se va lucra în echipă.

15. De regulă:

- problemele nerezolvate de la serviciu mă urmăresc și acasă;
- ?
- „las la ușă” toate problemele legate de serviciu.

16. Deciziile mele cele mai bune s-au bazat pe:

- intuiție, „fler”;
- ?
- analiza și cântărirea sistematică a alternativelor.

17. Atunci când explic colegilor o problemă sau idee nouă, prefer:

- să o fac într-o manieră relaxantă, făcând și câte o glumă;
- ?
- să o fac serios(oasă), accentuând importanța ei.

18. Sunt o fire mai degrabă:

- temperată, stăpânită;
- ?
- impulsivă, agitată.

19. În ultimul timp:

- nu mai am energia necesară pentru a investi în noi proiecte de dezvoltare profesională;
- ?
- vreau noi provocări sau oportunități profesionale.

20. Ocupația mea actuală, mă face să mă simt:

- motivat(ă), stimulat(ă) de ceea ce fac;
- ?
- blazat(ă), insuficient de stimulat(ă) de ceea ce fac.

21. Îmi plac activitățile:

- noi, diverse, imprevizibile;
- ?
- precise, ordonate, standardizate.

22. M-am pregătit pentru examenele importante:

- după un program clar, stabilit cu mult timp înainte;
- ?
- mai mult în zilele și nopțile de înainte de examen.

23. Atunci când îmi dau seama că opinia mea este diferită de a colegilor:

- îmi susțin punctul de vedere, chiar dacă risc să supăr pe cineva;
- ?
- prefer să mă adaptez la punctul de vedere al celorlalți.

24. Prefer o profesie care presupune:

- responsabilități și sarcini individuale;
- ?
- colaborarea și munca în echipă, la un proiect comun.

25. Personal, de cele mai multe ori:

- privesc cu detașare și cu calm problemele de la serviciu;
- ?
- mă consum destul de mult când ceva nu merge bine.

26. Când nu mă pot hotărî în legătură cu o decizie importantă:

- mă bazez în principal pe intuiție;
- ?
- prefer să analizez toate informațiile importante.

27. Într-o zi obișnuită de lucru, sunt mai frecvente momentele în care:

- sunt îngrijorat(ă) că nu voi finaliza bine și la timp tot ce am de făcut;
- ?
- sunt vesel(ă) pentru că am găsit un motiv de amuzament sau bucurie.

28. Într-o zi obișnuită de lucru:

- găsesc multe motive care să mă enerveze;
- ?
- orice s-ar întâmpla, îmi mențin calmul.

29. După o zi de muncă:

- am chef de a ieși în oraș sau a mă ocupa de mici hobby-uri sau activități gospodărești;
- ?
- sunt prea obosit(ă) să mai fac altceva.

30. La actualul loc de muncă, am sentimentul:

- că ceea ce fac este ceva important și valoros;
- ?
- că nu fac ceva important sau deosebit.

31. Pot spune că:

- nu-mi place să abandonez modalități de lucru cunoscute și verificate;
- ?
- îmi place să schimb sau să îmbunătățesc mereu câte ceva.

32. Pentru a pleca în concediu:

- mă hotărâsc și mă pregătesc în ultimul moment;
- ?
- am totul bine planificat cu mult timp înainte.

33. La locul de muncă, sunt mai degrabă o persoană:

- care are nevoie de prezența sau de sprijinul celorlalți;
- ?
- care este detașat(ă) în relațiile cu ceilalți.

34. Prefer ca munca mea să fie evaluată:

- individual, în funcție de rezultatele obținute de mine;
- ?
- colectiv, în funcție de rezultatele obținute de echipă.

35. Sunt omul care:

- nu se lasă afectat prea mult de problemele profesionale;
- ?
- „pune suflet” în tot ce face la locul de muncă.

36. În rezolvarea problemelor dificile, obișnuiesc:

- să intuiesc soluția corectă și apoi o testez;
- ?
- să analizez în detaliu fiecare alternativă în parte, înainte de a propune o soluție.

37. Muncesc mult mai bine atunci când în jurul meu este o atmosferă de:

- concentrare intensă și focalizare pe sarcinile de realizat;
- ?
- relaxare și bună dispoziție în realizarea activităților.

38. În situații de conflict puternic:

- mă controlez pe moment deși pot rămâne afectat(ă) de acel conflict;
- ?
- reacționez rapid, impulsiv și îmi trece repede.

39. Deseori simt că:

- sunt surmenat(ă) și nu am chef de nimic;
- ?
- am resursele necesare pentru a mă implica în noi proiecte.

40. Sunt într-un context profesional în care simt că:

- totul este posibil, că pot progresa cu ușurință;
- ?
- sunt șanse mici de a evolua profesional.

41. În ceea ce privește modalitățile de lucru la serviciu:

- îmi place să le folosesc pe cele cu care m-am obișnuit;
- ?
- încerc mereu ceva nou, chiar dacă îmi ia mai mult timp.

42. Îmi plac sarcinile:

- în care totul este stabilit și trebuie să urmez pașii deja definiți;
- ?
- neplanificate, în care am libertatea să decid cum este mai bine.

43. Când trebuie să iau o decizie importantă,

- aprobarea celorlalți îmi dă încrederea de care am nevoie;
- ?
- nu am nevoie de aprobarea celorlalți.

44. Îmi displace cel mai mult la un loc de muncă:

- individualismul și competiția între colegi;
- ?
- sacrificarea rezultatelor pentru menajarea sensibilităților personale.

45. Pentru realizarea mea profesională

- merită să rămân frecvent peste program pentru a rezolva problemele restante;
- ?
- nu sunt dispus(ă) să sacrific timpul meu sau al familiei mele.

46. Prefer sarcinile care presupun:

- căutarea și analiza atentă a informațiilor existente;
- ?
- găsirea de idei sau soluții noi.

47. Mi s-a mai spus că, atunci când muncesc:

- iau mult prea în serios totul, stresându-i și pe ceilalți;
- ?
- par să iau în glumă totul, ca și cum nu mi-ar păsa prea mult.

48. Dacă ceva nu-mi place:

- reacționez imediat, spunând ceva sau trecând la fapte;
- ?
- rămân calm(ă), așteptând momentul potrivit pentru a face ceva.

49. În ultimul timp, munca mea mi se pare:

- antrenantă, aducându-mi multe satisfacții;
- ?
- istovitoare, consumând-mi toată energia.

50. Profesia mea, ceea ce fac zilnic:

- simt că nu îmi oferă multă satisfacție și împlinire;
- ?
- îmi oferă multe satisfacții, mă împlinește ca persoană.

51. Când trebuie să realizez o anumită sarcină:

- urmez aceeași cale ca în situațiile similare anterioare;
- ?
- îmi vin în minte și încerc noi modalități de realizare.

52. Cel mai mult îmi place o zi de muncă:

- bine organizată, în care știu exact ce am de făcut;
- ?
- fără un program clar, în care pot alege spontan ce vreau să fac.

53. Atunci când iau decizii profesionale importante:

- simt nevoia să fiu aprobat(ă) de ceilalți;
- ?
- prefer să decid ceea ce îmi convine mie, independent de părerea lor.

54. Pentru mine este mai important:

- să fac parte din cea mai bună echipă;
- ?
- să fiu cel mai apreciat angajat.

55. De cele mai multe ori:

- discut cu cei de acasă problemele de la serviciu;
- ?
- prefer să nu aduc acasă problemele legate de muncă.

56. În situațiile profesionale tensionate:

- improvizez și iau decizii pe moment;
- ?
- acționez numai după ce verific în detaliu informațiile relevante.

57. Atunci când am ceva importat de realizat într-o zi:

- mă strădui să finalizez tot ceea ce am de făcut, pentru a mă liniști la final;
- ?
- caut mici momente de relaxare, pentru a scădea din tensiunea acumulată.

58. În relațiile profesionale ceilalți mă văd mai degrabă ca fiind:

- calm(ă), lent(ă) sau relaxat(ă);
- ?
- agitat(ă), mereu grăbit(ă) sau tensionat(ă).

59. După terminarea unui proiect sau atingerea unui obiectiv profesional:

- sunt prea extenuat(ă) ca să mă mai bucur;
- ?
- mă bucur de succes și îmi fac planuri de viitor.

60. Printre colegii/ colegele de muncă:

- am mulți prieteni buni, oameni pe care mă pot baza;
- ?
- nu am mulți colegi pe care să-i simt apropiați.

61. În general:

- accept cu ușurință o idee nouă care modifică planul inițial al unui proiect;
- ?
- prefer păstrarea unui plan de lucru cunoscut, verificat.

62. Sunt o persoană care preferă

- să planifice atent și să respecte programul stabilit;
- ?
- să facă mereu ajustări ale programului existent.

63. Sunt mai eficient(ă) dacă:

- am sprijinul constant din partea celorlalți;
- ?
- nu depind prea mult de intervenția lor.

64. Îmi place mai mult să mă angajez în situații care implică:

- competiția cu ceilalți;
- ?
- colaborarea cu ceilalți.

65. La locul de muncă sunt angajatul:

- mereu implicat în diverse activități importante, provocatoare;
- ?
- care își vede de treaba lui, fără prea multă agitație.

66. Sunt o fire mai degrabă:

- analitică;
- ?
- intuitivă.

67. Mi se poate reproșa că, de cele mai multe ori:

- sunt prea relaxat(ă) arunci când vine vorba de muncă și sarcinile profesionale;
- ?
- sunt prea tensionat(ă) și stresat(ă) de problemele profesionale.

68. Sunt genul de persoană:

- nestăpânită, care nu are prea multă răbdare;
- ?
- controlată, care își stăpânește bine impulsurile.

69. În ultimul timp, din cauza provocărilor profesionale:

- mă simt "golit(ă)" sufletește și epuizat(ă);
- ?
- mă simt împlinit(ă) și îmi redescopăr noi calități.

70. La actualul loc de muncă:

- mă simt deseori apreciat(ă) pentru ceea ce fac;
- ?
- nu primesc aprecierea sau recunoașterea pe care aș merita-o.

Vă rugăm să completați și rubrica cu date personale:

Numele și prenumele: _____	Data nașterii: _____ / Vârsta: _____ ani
Sexul: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Studii finalizate: <input type="checkbox"/> gimnaziale(4 clase), <input type="checkbox"/> primare (8 clase),
Ocupația (COR): _____	<input type="checkbox"/> școală profesională, <input type="checkbox"/> liceale (12 clase), <input type="checkbox"/> post liceale,
Telefon: _____ / email: _____	<input type="checkbox"/> universitare (licență sau master), <input type="checkbox"/> post-universitare (doctorat)