

Vakuuttava profiili

Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena on tuoda esiin haluamasi käyttäytymismalli vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Se perustuu oletukseen, että käyttäytymisemme on ulkoinen osoitus omasta luottamuksesta itseemme ja siihen, uskommeko me olevan enemmän, yhtä hyviä tai huonompia kuin muut.

Täytä kyselylomake niin spontaanisti ja rehellisesti kuin pystyt. Se ei saa kestää enempää kuin 15 minuuttia.

Mitä rehellisempi olet itseäsi kohtaan, sitä merkittävämmät tulokset ovat. Vastaa kaikkiin lauseisiin, joissa on kyllä, jos se on totta sinulle, tai Ei, jos se ei ole totta sinulle.

Kun olet täyttänyt kyselylomakkeen, käänny pisteytystaulukkoon harjoituksen lopussa.

1. Minulla on taipumus ajatella, että muut ovat parempia kuin minä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
2. Epäilen usein muiden motiiveja	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
3. Luotan yleensä siihen, että muut tekevät päätökset minun puolesta	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
4. Olen usein vihainen toisia kohtaan	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
5. Minulla on taipumus antaa muiden kantaa vastuu minusta	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
6. Minulla on yleensä tunne hyvinvoinnista	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
7. Minulla on usein vaikeuksia päästä lähelle ihmisiä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
8. Minulla on taipumusetten luottaa ihmisiin	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
9. Minulla on taipumus pitää asiat minun asioina	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
10. Pidän parempana, että muut johtavat ja seuraavat minua	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei

11. Yleensä ilmaisen tunteitani avoimesti toisia kohtaan	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
12. Oletan usein, etten saa mitä haluan	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
13. Luulen usein, että muut haluavat jotain, kun kiittävät minua	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
14. Minusta tuntuu usein, että olen onneton	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
15. Kun pyydän mitä haluan, en yleensä anna ihmisille mitään valinnanvaraa	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
16. Yleensä kerron ihmisille sen sijaan, että pyydän heitä tekemään asioita	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
17. Minulla on taipumus syyttää muita, kun asiat menevät pieleen	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
18. Etsin muiden näkemyksiä kun teen vaikuttavia päätöksiä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
19. Minulla on taipumus valittaa itsestäni	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
20. Kun minulta kysytään, en usein tiedä mitä haluan	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
21. Olen yleensä varovainen sen suhteen, mitä sanon muille itsestäni	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
23. Nautin yleensä työstäni	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
24. Käsittelem yleensä konfliktitilanteita suoraan	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
25. Sanon harvoin "ei", kun minua pyydetään tekemään jotain	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
26. Minulla on taipumus olla sarkastinen	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
27. Minulla on yleensä vaikeuksia siirtää toisille työtehtäviäni	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
28. Minulla on yleensä luovia ratkaisuja ongelmiin	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei

29. Minä yleensä kieltäydyn enkä pyydä mitään	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
30. Minulla on taipumus olla huolissaan siitä, mitä ihmiset minusta ajattelevat	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
31. Vältän yleensä vastuun ottamista	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
32. Minulla on taipumus nähdä muut tärkeämpinä kuin itse olen	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
33. Tunnen yleensä nopeasti kritiikkiä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
34. Luulen usein olevani ainoa, joka osaa tehdä työn oikein	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
35. Käsittelen yleensä konfliktitilanteita epäsuorasti	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
36. Nautin keskusteluista ideoista ihmisten kanssa	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
37. Kiitän harvoin muita	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
38. Minun on yleensä vaikeaa selvittää ongelmani	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
39. Saan harvoin palautetta käytöksestäni	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
40. Arvostan usein muiden tekemistä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
41. Toiset ihailevat usein tekemistäni	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
42. Minulla on taipumus olla epäjohdonmukainen sen suhteen, mitä kerron ihmisille	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
43. Kritisoin yleensä muita nopeasti	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
44. Toiset loukkaavat minua usein	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
45. Annan yleensä muiden tehdä päätöksiä minun puolesta	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
46. Suhtaudun usein vihamielisesti ihmisiin	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
47. Olen usein kärsivällinen ihmisten kanssa	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei

48. Pidän yleensä sitoutumisesta tehtäviin	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
49. Otan yleensä huomioon muiden tarpeet ja toiveet	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
50 Vältän silmäkontakteja	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
51. Tunnen usein kaunaa toisia kohtaan	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
52. Pyydän harvoin mitä haluan	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
53. Oletan yleensä, etten saa mitä haluan	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
54. Minulla on taipumus tuntea oloni yksinäiseksi	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
55. Tunnen usein, että muut antaa minun olla	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
56. Kysyn yleensä kysymyksiä tiedon keräämiseksi	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
57. Tarkastelen yleensä oletuksiani asianomaisten ihmisten kanssa	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
58. Yritän olla loukkaamatta ihmisiä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
59. Kuvittelen usein tapoja miten saan itseni tasapainoon	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
60. Sanon yleensä ihmisille, mitä ajattelen	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
61. Sanon yleensä, että olen tehnyt virheitä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
62. Hyväksyn helposti sen, että ihmiset sanovat minulle joskus ei	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
63. Minulla on taipumus kiirehtiä ja tehdä johtopäätöksiä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
64. Sanon harvoin muille, mitä todella ajattelen tai tunnen	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
65. Suostun muiden vaatimukseen	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
66. Ajattelen kaikkea mitä sanon, ettei sanani häiritse ketään	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
68. Olen usein epätoivoinen asioista	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei

69. Minulla on taipumus hylätä muiden toiveet ja tarpeet	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
70. Kunnioitan yleensä muita ihmisiä heidän näkemyksistään riippumatta	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
71. Otan helposti vastuuta	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
72. Hylkään nopeasti muiden ihmisten ideat	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
73. Olen huolestunut muiden ihmisten häirinnästä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
74. Pyydän säännöllisesti palautetta muilta ihmisiltä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
75. Olen yleensä kiinnostunut havaitsemaan puutteita muiden väitteissä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
75. Havaitsemaan puutteita muiden väitteissä	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
76. Minulla on usein negatiivisia ajatuksia itsestäni ja muista	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
77. Tunnen yleensä itseni tasa-arvoiseksi muiden kanssa	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
78. Odotan usein, että ihmiset pitävät minusta	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
79. Minulla on taipumus asettaa muut minun edelle	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
80. Oletan yleensä, että muut eivät pääse minun käsiksi	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei

Epävarmuuden pisteytystaulukko

Ympyröi allaoleviin kaikki lausunnot, joihin olet vastannut "kyllä", sivuuta ei. Laske sitten yhteen ympyrämäärä jokaisessa sarakkeessa

Passiivinen	Passiivinen - agressiivinen	Agressiivinen	Vakuuttava
1	2	4	6
3	7	9	11
5	8	12	18
10	13	15	22
19	14	16	23
20	21	17	24
25	26	27	28
29	31	33	36
30	35	34	40
32	38	37	41
44	42	39	48
45	46	43	49
52	50	47	56
53	54	51	57
58	59	55	61
65	64	60	62
66	67	63	70
73	68	69	71
78	76	72	74
79	80	75	77

Pisteet 13-20 viittaavat siihen, että yleensä ajattelet ja on tunteita itseäsi ja muita kohtaan ja käyttäydyt hyvin heitä kohtaan.

Pisteet 7-13 viittaavat siihen, että näin ajattelet ja tunnet melko usein itseäsi ja muita kohtaan ja käyttäydyt tällä tavalla heitä kohtaan.

Pisteet 0-6 viittaavat siihen, että näin harvoin ajattelet ja tunnet itsestäsi ja muita kohtaan ja käytäydyt näin heitä kohtaan.

Olla itsevarma

Mieti ylläolevia tuloksia .Vakuuttavan profiilin tuloksia.

Kuinka käyttäytymisesi voi vaikuttaa ammatillisiin suhteisiin asiakkaisiin / kollegoihin?

Kuinka vakuuttava/ itsevarma käyttäytyminen voi auttaa ammatillisissa suhteissamme asiakkaisiin?

Miten voit kehittyä vieläkin itsevarmaksi ?

