

Asszertivitás teszt

Mennyire vagy Önérvényesítő? Ha megcsinárod a tesztet kiderül belőle, hogy az életed mely területein vagy az és melyiken vagy kevésbé az.

A következőkben számos helyzet és választ találsz.

Írd be minden kijelentésnél, hogy 1-10-ig mennyire igaz rád az adott szituációban a válasz. Egy-egy részt össze is tudsz adni magadnak és láthatod hogy a 60 pontból mennyit értél el.

Asszertivitás a munkahelyen

mennyire igaz
rád (1-10-ig
írd be a
pontszámot)

1	A főnököd lustasággal vádol. Nyugodtan és magabiztosan kiállsz magadért.	
2	Felkérnek, hogy tarts bemutatót egy bizottságnak. Alig várod.	
3	Egy kollégád nem végezte el a neki kiadott részt a közös feladatokról.	
4	Indulat nélkül ezt szóvá teszed neki.	
5	Úgy érzed remek munkát végzel a munkahelyeden. Összeszeded az érveidet és fizetésemelést kérsz.	
6	Egy munkatársadnak rossz kedve van és ingerülten szól hozzád. Téged ez nem zavar, fel sem veszed.	
6	Már így is túlterheltnek érzed magad, mégis a vezetőd további munkák elvégzésére kér. Megmondod neki, hogy nem tudod elvállalni.	
Összesen pontjaim az elérhető 60-ból: asszertivitás munkahelyen		

Asszertivitás barátokkal

mennyire igaz
rád (1-10-ig
írd be a
pontszámot)

1	Elmondod egy barátodnak mennyire bosszant, hogy a közös programjaitokon nem fizeti ki a részét	
2	Közös ismerőseitek körében egy távol lévő barátodról rosszindulatú pletykát hallasz. Kiállsz a barátod mellett.	
3	Egy barátod megkér, hogy vigyázz a gyerekeire egy olyan estén, amikor más terveid voltak. Időt kérsz, hogy átgondold, majd nemet mondasz.	
4	Néhány barátod szerint támadó megjegyzéseket tettél rájuk. Furcsálsz, de elnézést kérsz, és igazat adsz nekik.	
5	Egy barátnőd azt mondja nagyon tetszik neki ahogy a történeteiddel mindenkit megnevettetsz. Örölsz a dicséretnek, és megköszönöd.	
6	Baráti körben étterembe mész. Átfutod az étlapot, és elsőként döntöd el, mit szeretnél enni.	
Összesen pontjaim az elérhető 60-ból: asszertivitás barátokkal		

Asszertivitás a családtagokkal

ennyire igaz
rád (1-10-ig
írd be a
pontszámot)

1	A sógorod kritizálja a frissen kifestett szobádat. A megjegyzéseire humorral és nevetve válaszolsz.	
2	Megdicséred a gyermekedet, amiért elpakolta a vásárolt holmikat, és letakarította az asztalt.	
3	Édesanyád minden nap felhív azt kérve, hogy látogasd meg. Elmondod neki, hogy az elkövetkező hetekben nem fogsz tudni olyan gyakran elmenni hozzá.	
4	Édesapád azt mondja, jól bánsz a gyerekekkel, jó szülő vagy. Örömmel fogadod a dicséretet.	
5	Elmondod a párodnak, hogy hiányolod az elkötelezettségét, és nem örülsz, hogy olyan gyakran nincs otthon.	
6	Leülsz a családtagjaiddal, és megbeszéled velük, hogy a jövőben milyen feladatok elvégzésére számíthatnak tőlük.	
Összesen pontjaim az elérhető 60-ból: asszertivitás családtagokkal		

Asszertivitás a szolgáltatókkal

ennyire igaz
rád (1-10-ig
írd be a
pontszámot)

1	Egyedül ülsz egy zsúfolt étteremben, és a pincér nem vesz rólad tudomást. Odamész hozzá, és arra kéred, hogy szolgáljon ki.	
2	Az orvos diagnosztizálja az egészségügyi problémádat, és elmondja mit kell (és mit nem szabad) tenned. Összezavarodsz és nem tudod követni. Megkéred, hogy ismétlje meg lassabban, hogy leírhasd.	
3	Az eladó rengeteg erőfeszítést tett, hogy megfelelő cipőt találjon neked, de egyik sem olyan stílusú, amelyet igazán szeretnél. Távozol anélkül, hogy vennél valamit.	
4	Új parkettát vettél a nappalidhoz. A burkolatot nem a megbeszélt napon rakják le és később egy hibát is észreveszel. Világosan elmagyarázod a kivitelezőnek, hogy mit vársz el tőle.	
5	Egy étteremben körbe-körbe rohangálnak a gyerekek, hangosan kiabálva és asztalokat lökdösve. Megkéred az étteremvezetőt, hogy beszéljen a gyerekek szüleivel.	
6	Egy tanfolyamon veszel részt. Néhány tanuló folyton zavarja az órát. Négyszemközt beszélsz az oktatóval, és megkéred, hogy lépjen közbe, és kezelje a helyzetet.	
Összesen pontjaim az elérhető 60-ból: asszertivitás szolgáltatókkal		

Asszertivitás állásinterjún		ennyire igaz rád (1-10-ig írd be a pontszámot)
1	Felvételi beszélgetésre hívtak egy multihoz. Alaposan utánanézel a cégnek a honlapjukon.	
2	A recepciónál ülsz, és megérkezik az interjúztató személy. Felállsz, mosolyogsz, a szemébe nézel, és kezet nyújtassz.	
3	Olyat kérdeznek tőled, amit nem értesz. Elmondod, hogy nem érted a kérdést, és megkéred az interjúztatót, hogy ismétlje meg.	
4	A képességeidről és az erősségeidről kérdeznek. Felsorolod őket, példákat is sorolsz.	
5	A gyengeségeidről kérdeznek. Mondasz egy példát, és hozzáteszed, hogyan próbálsz változtatni rajta, vagy megmutatod, hogy az adott gyengeség hogyan érvényesül erősségként.	
6	Az interjúztató negatív megjegyzést tesz az előző munkahelyedre, másodosztályú cégnek minősítve azt. Elmondod, hogy te miért látod másként.	
Összesen pontjaim az elérhető 60-ból: asszertivitás állásinterjún		