



TEST KOMPETENCJI MIĘKKICH

TWOICH
UMIEJĘTNOŚCI
SPOŁECZNYCH



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Ptuska

Zapraszam Cię do skróconego testu umiejętności miękkich. Przed Tobą 15 pytań. Zaznacz przy każdym pytaniu jedną odpowiedź, która najlepiej opisuje Cię. Odpowiadaj na pytania szczerze, zgodnie z tym, jakim naprawdę jesteś, a nie takim jakim myślisz, że powinieneś być albo chciałbyś być (do tego dojdziemy później). Tu nie ma „złych” odpowiedzi. Twoim zadaniem jest sprawdzić, w jakim kierunku prawdopodobnie rozwijają się Twoje umiejętności miękkie.

1. Okresowo ustalam realistyczne cele i śledzę postępy, dopóki ich nie osiągnę.

TAK CZASAMI NIE

2. Kiedy muszę podjąć decyzję, wybieram najlepsze rozwiązanie dostępne w danym momencie, nie lubię odwlekać jej w czasie.

TAK CZASAMI NIE

3. Mam wysokie poczucie własnej wartości.

TAK CZASAMI NIE

4. Jeśli chodzi o zarządzanie moją pracą i życiem prywatnym, znam moje priorytety.

TAK CZASAMI NIE

5. Rozwój zespołu, współpraca w grupie, to dziedzina, w której czuję się bardzo dobrze.

TAK CZASAMI NIE

6. Tracę czas w ciągu dnia, ponieważ nie jestem pewien, co muszę zrobić.

TAK CZASAMI NIE

7. Kiedy chcę zmotywować ludzi, staram się stosować to samo podejście do każdej osoby.

TAK CZASAMI NIE

8. Praca, którą wykonuję każdego dnia odzwierciedla moje wartości i jest zgodna z celami, które sobie wyznaczyłem.

TAK CZASAMI NIE

9. Potrafię przekazywać określone informacje i często upewniam się, że zostały usłyszane i rozumiane prawidłowo.

TAK CZASAMI NIE

10. Kiedy napotykam problem, natychmiast zaczynam szukać potencjalnych rozwiązań.

TAK CZASAMI NIE

11. Kiedy dochodzi do konfliktu, używam swoich umiejętności komunikacyjnych, aby znaleźć rozwiązania i przepracować temat, nie chowam „głowy w piasek”.

TAK CZASAMI NIE

12. Jestem świadomy różnic między przywództwem, a zarządzaniem.

TAK CZASAMI NIE

13. Kiedy rozmawiam z kimś o danym problemie, staram się być o krok do przodu w rozmowie i aktywnie myślę o tym, co zamierzam powiedzieć dalej.

TAK CZASAMI NIE

14. Kiedy spotyka mnie porażka, mam trudności z obiektywnym zrozumieniem jej i skupieniem się na zaistniałej sytuacji.

TAK CZASAMI NIE

15. Jestem zmotywowany do wykonania całej mojej pracy w odpowiednim czasie.

TAK CZASAMI NIE

WYNIKI

Kompetencje miękkie zostały podzielone na 5 głównych grup:

- **zarządzanie sobą w czasie**
- **przywództwo i zarządzanie**
- **rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji**
- **umiejętności komunikacji międzyludzkiej**
- **umiejętności (osobiste) personalne**

Przyznaj odpowiednio punkty do odpowiedzi z każdego pytania (patrz niżej nr pytania):

- za każdą odpowiedź TAK 2 punkty
- za każdą odpowiedź CZASAMI 1 punkt
- za każdą odpowiedź NIE 0 punktów

Zarządzanie czasem

Pytania 1, 6, 15 Suma punktów

Przywództwo i zarządzanie

Pytania 5, 7, 12 Suma punktów

Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji

Pytania 2, 10, 14 Suma punktów

Umiejętności komunikacji międzyludzkiej

Pytania 9, 11, 13 Suma punktów

Umiejętności (osobiste) personalne

Pytania 3, 4, 8 Suma punktów

Sprawdź, w której grupie otrzymałeś najwyższą ilość punktów, te umiejętności masz prawdopodobnie najbardziej rozwinięte. Tam, gdzie liczba punktów jest mniejsza, jest to obszar do rozwoju. Przeczytaj poniżej opis danych umiejętności wraz z proponowanymi artykułami do analizy.

OPIS UMIEJĘTNOŚCI

Zarządzanie czasem

Zarządzanie czasem jest jednym z najważniejszych obszarów umiejętności miękkich. To planowanie oraz systematyczne wykonywanie zadań zmierzających do realizacji wcześniej określonego celu. Proces zarządzania czasem w skrócie ujmujemy jako: wyznaczanie celów, planowanie, podejmowanie decyzji, realizacja i monitorowanie (kontrola). Co zyskujesz? Same pozytywy m.in. jesteś bardziej produktywny, ponieważ panujesz nad Twoimi działaniami i przestrzenią; jesteś też mniej zestresowany, bo realizując plan czujesz bezpieczeństwo, związane z opanowywaniem sytuacji. Tym bardziej, jeśli faktycznie działasz w tym temacie mistrzowsko, odczuwasz spokój, ład, możesz dopracowywać projekty, pobudzać proces tworzenia nowych. Deadline już Ci nie straszny. Dedykowane artykuły ze strony www.katarzynapluska.pl, kliknij poniższe linki (aby otworzyć musisz być online):

- [Matryca Priorytetów – Macierz Eisenhowera](#)
- [Zasada Pareto 20/80](#)
- [10 złodziei czasu. Znasz ich?](#)
- [Efekt kuli śnieżnej czyli turlaj się](#)

Przywództwo i zarządzanie

Posiadasz szczególne predyspozycje w kierunku kierowania ludźmi, motywowania pracowników, delegowania zadań i tworzenia strategii. Chociaż istnieje pewne powiązanie między przywództwem, a zarządzaniem, są to zasadniczo dwa różne zestawy umiejętności. Pojęcia bliskoznaczne, jednakże przywództwo to zdecydowanie coś więcej niż zarządzanie.

Przywódca myśli długoterminowo, wybiega poza bieżące sprawy i problemy, układa całościowe strategie. Jest inicjatorem zmian.

Przywództwo to cel, wizja, strategia organizacji. To motywowanie pracowników, inspirowanie oraz zaspakajanie potrzeb grupy.

Umiejętność ta wymaga odpowiedniej charyzmy i wiedzy.

Zarządzanie wiąże się ze stanowiskiem menedżera, który ma za zadanie myśleć krótkoterminowo, zastanawiać się nad tym, co trzeba zrobić teraz, jak rozwiązać bieżące sprawy i problemy. Manager pełni funkcje kontrolne i zazwyczaj nie jest inicjatorem zmian, a osobą, która wdraża i monitoruje ich przebieg.

W skrócie: przywództwo dotyczy przyszłości, a zarządzanie teraźniejszości.

Dedykowane artykuły ze strony www.katarzynapluska.pl, kliknij poniższe linki (aby otworzyć musisz być online):

- [Czy jesteś typem lidera? Czy posiadasz zdolności przywódcze? TEST](#)
- [Pozafinansowa motywacja pracowników – hit czy kit?](#)
- [Co Cię zachęca do pracy? 26 materialnych sposobów motywacji](#)
- [Leniwy pracownik? Teoria X i Y McGregora](#)

Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji

Każdego dnia stajemy przed kolejnymi wyzwaniami, jak widać Ty potrafisz doskonale sobie z nimi radzić. Ponieważ problemy posiadają różne typy i podłoże, prawdopodobnie potrafisz identyfikować ich wagę i twórczo je rozwiązywać. Twórczo rozwiązywać tzn. zahaczać o proces kreatywnego myślenia, innowacyjność, krytyczne myślenie. O powodzeniu firmy decyduje nie tylko rozwiązywanie bieżących problemów, ale głównie poszukiwanie nowych dróg rozwoju, nowych możliwości, elastyczne podejście do problemu. Ważne w tym procesie jest nastawienie do rozwiązywania problemów, w połączeniu z podejmowaniem decyzji, a Ty jak widać potrafisz odnaleźć złoty środek. Zawsze pierwszym krokiem w skutecznym rozwiązywaniu problemów jest identyfikacja i zrozumienie przyczyny problemu. A gdy już w pełni zrozumiesz swój problem, możesz wybrać najlepszą opcję - to znaczy podjąć najlepszą decyzję. Jest to jednak trudniejsze, niż się wydaje, więc często musisz uzbroić się w szereg narzędzi do podejmowania decyzji.

Dedykowane artykuły ze strony www.katarzynapluska.pl, kliknij poniższe linki (aby otworzyć musisz być online):

- [5 sposobów rozwiązywania konfliktów](#)
- [Jak reagować na krytykę?](#)

Umiejętności komunikacji międzyludzkiej

Trudno wyobrazić sobie życie w społeczeństwie, rodzinie czy jakiejś organizacji bez komunikowania się z innymi. To właśnie komunikacja daje nam szansę na wymianę myśli, współdziałanie, podążanie w tym samym kierunku. Dzięki niej dowiadujemy się, co czują i myślą inni, a także możemy wyrazić siebie. Całość składa się na prawidłowe relacje.

Jesteś jednostką społeczną, żyjesz wśród ludzi, ciągle komunikujesz swoje myśli, zamiary, potrzeby. Działa to w oba kierunki, a brak skutecznej komunikacji jest jedną z najpoważniejszych przeszkód na drodze do efektywnego działania. Dotyczy to zarówno przekazywania odpowiednich wiadomości, jak również rozumienia ich znaczeń. Komunikacja umożliwia wyrażanie uczuć i zaspokajanie wszelkich potrzeb społecznych, w tym oczywiście zawodowych. Mówiąc o umiejętności komunikacji należy tu wspomnieć o komunikacji werbalnej, w tym aktywne słuchanie i niewerbalnej. Dedykowane artykuły ze strony www.katarzynapluska.pl, kliknij poniższe linki (aby otworzyć musisz być online):

- [Komunikacja niewerbalna. Mimika, gesty, dystans, postawy...](#)
- [Kanał, szumy i bariery... Komunikacja werbalna](#)
- [Model Twoich czworga uszu](#)
- [Czy potrafisz słuchać aktywnie? 5 technik + TEST](#)
- [Jaki posiadasz styl komunikowania się? TEST](#)
- [E-BOOK „KOMUNIKACJA MIĘDZYŁUDZKA”](#)

Umiejętności (osobiste) personalne

To Twoja wysoka znajomość wewnętrznych umiejętności, „mistrzostwo osobiste” tj. inteligencja emocjonalna, radzenie sobie ze stresem, asertywność. To Twoja samomotywacja do działania, zidentyfikowanie mocnych i słabych stron, poczucie Twojej wartości siebie. Bez względu na to, jak teraz czujesz się, ważnym jest, aby nauczyć się radzić sobie z negatywnym myśleniem.

Umiejętności (osobiste) personalne są kluczowymi warunkami w samorealizacji i osiągnięciu założonych celów. Ostatecznie to ogrom naszych emocji, z którymi musimy sobie poradzić, zapanować nad nimi, by żyło nam się po prostu lepiej.

Dedykowane artykuły ze strony www.katarzynapluska.pl, kliknij poniższe linki (aby otworzyć musisz być online):

- [Czy stres może pomóc? Eustres](#)
- [Inteligencja emocjonalna + test](#)
- [Poczucie własnej wartości + test](#)
- [Jak powiedzieć “nie”? Jak bronić swojego zdania? Asertywność](#)

Kompetencje miękkie stanowią fundament osobowości, są potencjałem każdego człowieka. To poznanie swoich talentów, potencjału i obszarów do rozwoju. Pamiętaj, często posiadamy kompilację różnych umiejętności miękkich. Są one zmienne, wraz ze zmianą naszego życia, działań, postaw i zachowań. Większość z nas posiada rozwiniętych w sobie kilka niezależnych kompetencji miękkich, które i tak w określonym stopniu uzupełniają się, tworząc niepowtarzalną całość. Tworząc z każdego z nas indywidualną jednostką.

Zapraszam do zgłębianiu tematu na katarzynapluska.pl i dyskusji kontakt@katarzynapluska.pl

Katarzyna Płuska



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Płuska