

## SM v6

Vă rugăm să citiți următoarele situații și, 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. **Marcați cu un „X” răspunsul dumneavoastră în căsuța din fața variantei alese.**

**Dacă nu vă puteți hotărî**, vă rugăm să 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 reorganizez activitățile în mod spontan, în funcție de problemele care apar;
- ?
- prefer să îmi 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. Când am o zi încărcată, cu multe sarcini, prefer:**

- să stau peste program ca să termin totul 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 și mă gândesc la o strategie pentru testarea ei;
- ?
- iau o decizie intuitivă și trec rapid la implementarea ei.

**7. În muncă am tendința:**

- să decid mai întâi care sunt aspectele generale și apoi detaliile fiecărei sarcini;
- ?
- să analizez detaliile și apoi să definesc aspectele generale sarcinii.

**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, simt că:**

- sunt deseori suprasolicitat(ă) de volumul și dificultatea sarcinilor;
- ?
- suport ușor solicitărilor 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. Când mă confrunt cu o problemă:**

- mă consult cu ceilalți în legătură cu ce aş putea să fac;
- ?
- prefer să decid singur(ă) ce trebuie să fac.

**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 situației și cântărirea sistematică a alternativelor.
- 17. Atunci când trebuie să iau o decizie, mai întâi:**
- analizez atent faptele, datele concrete ale problemei;
  - ?
  - caut să stabilesc obiectivul final la care trebuie să ajung.
- 18. Sunt o fire mai degrabă:**
- temperată, stăpânită;
  - ?
  - impulsivă, agitată.
- 19. În ultimele luni:**
- mi-a fost din ce în ce mai greu să îmi fac treaba bine/ să îmi păstrez un randament bun;
  - ?
  - mi-am păstrat cu ușurință un nivel bun de performanță.
- 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 a merge bine.
- 26. Când nu mă pot hotărî în legătură cu o decizie importantă:**
- mă bazez în principal pe intuiție;
  - ?
  - prefer să re-analizez toate informațiile importante.
- 27. Într-o sarcină nouă și complexă, în primul rând, am nevoie:**
- să mi se ofere exemple concrete de realizare a sarcinii;
  - ?
  - să mi se explice etapele și scopul sau finalitatea sarcinii.
- 28. Într-o zi obișnuită de lucru:**
- găsesc multe motive care să mă enerveze;
  - ?
  - orice s-ar întâmpla, îmi mențin calmul.
- 29. Familia mea este pentru mine:**
- un sprijin important pentru reușita în plan profesional;
  - ?
  - un factor neutru sau o sursă suplimentară de griji și probleme.
- 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. Când la serviciu se discută probleme mai degrabă personale:**
- sunt interesat(ă) și intervin în discuție;
  - ?
  - stau de o parte și nu găsesc rostul unor astfel de discuții.
- 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 îmi imaginez soluția corectă și apoi o testez;
  - ?
  - să analizez în detaliu fiecare alternativă în parte, înainte de a lua o decizie.
- 37. Se poate spune despre mine că:**
- analizez lucrurile la modul general și ”nu văd copacii din cauza pădurii”;
  - ?
  - mă pierd în prea multe detalii și ”nu văd pădurea din cauza copacilor”.
- 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. Când am de a face cu o nouă responsabilitate sau sarcină profesională:**
- mă bucur și aștept să încep cât mai repede;
  - ?
  - mă gândesc cum aș putea evita această nouă sarcină.
- 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 în mod semnificativ.
- 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 pași deja definiți;
  - ?
  - neplanificate, în care am libertatea să decid cum este mai bine.
- 43. Când sunt implicat(ă) într-un proiect nou, incitant:**
- îmi place să împărtășesc colegilor ceea ce fac;
  - ?
  - nu simt nevoia să discut cu ei despre noul proiect.
- 44. Este mai important pentru mine:**
- să am performanțe mai bune decât colegii mei;
  - ?
  - să evit neînțelegerile sau conflictele cu ei.
- 45. De regulă:**
- rezolv multe dintre problemele și sarcinile profesionale în afara programului de lucru de 8 ore;
  - ?
  - nu sacrific timpul familiei sau timpul liber pentru problemele profesionale.
- 46. Prefer sarcinile care presupun:**
- căutarea și analiza atentă a informațiilor;
  - ?
  - oferirea de idei noi, creative.
- 47. Sunt mai degrabă, cel/cea care:**
- trage concluzii generale din exemple, cazuri concrete;
  - ?
  - găsește aplicații practice a unor idei generale.
- 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. Simt deseori că:**
- nu mai am energia necesară pentru a investi în noi proiecte de dezvoltare profesională;
  - ?
  - vreau noi provocări sau oportunități de a mă dezvolta profesional.
- 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 anterioare asemănătoare;
  - ?
  - 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. În pauzele de lucru, prefer:**
- să petrec timpul cu colegii, în compania acestora;
  - ?
  - să fiu singur(ă) și să mă relaxez.
- 55. Consider că este mai important:**
- să împărtășești celor de acasă împlinirile sau problemele de serviciu;
  - ?
  - să faci o separare clară între familie și serviciu.

- 56. În situațiile profesionale tensionate:**  
 acționez și iau rapid decizii;  
 ?  
 acționez numai după ce verific în detaliu toate informațiile relevante.
- 57. În muncă, îmi place să înțeleg mai întâi:**  
 imaginea de ansamblu, „The big picture”;  
 ?  
 detaliile esențiale, cele care fac diferența.
- 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. Problemele financiare sau cele legate de confortul material al familiei:**  
 nu sunt o sursă de stres sau de îngrijorare pentru mine;  
 ?  
 mă preocupă și mă îngrijorează.
- 60. Printre colegii/ colegele de muncă:**  
 am mulți prieteni buni, oameni pe care mă pot baza;  
 ?  
 nu am mulți colegi pe care să îi 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. Obişnuiesc să planific activitățile pentru săptămânile sau lunile următoare:**  
 ori de câte ori am posibilitatea;  
 ?  
 numai dacă mi se cere ca sarcină de serviciu.
- 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. În colectivul meu, eu sunt cel/cea care sesizează mai ușor:**  
 amănunțele care contează în rezolvarea unei probleme;  
 ?  
 ideea de dincolo de amănunte, cadrul general al problemei.
- 68. Sunt genul de persoană:**  
 nestăpânită, care nu are prea multă răbdare;  
 ?  
 controlată, care își stăpânește bine impulsurile.
- 69. Tot mai des, în ultimul timp, m-am simțit:**  
 încântat(ă) și încărcat(ă) pozitiv de ceea ce fac;  
 ?  
 epuizat(ă) și suprasolicitat(ă) de tot ceea ce fac.
- 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)			