

ASSI

Următoarele afirmații se referă la unele dintre gândurile, sentimente sau opiniile pe care le aveți față de dumneavoastră înșivă.

Vă rugăm să le citiți cu atenție și să indicați **cât de frecvent apar acestea în viața dumneavoastră. Marcați cu un „x”** dacă acestea apar **foarte rar, uneori, deseori** sau **foarte des**.

CRED, SIMT ACESTA

	FOARTE RAR	UNEORI	DESEORI	FOARTE DES
1. Am o părere bună despre mine.				
2. Reușesc să realizez în mare parte din ceea ce îmi propun .				
3. Când cineva mă critică simt că nimic din ceea ce am făcut nu este bun.				
4. Nu spun prea multe de teamă să nu greșesc.				
5. Cred că am calități prin care depășesc pe mulți dintre cei apropiați.				
6. Cei din jur mă admiră pentru calitățile mele				
7. Criticile primite mă ambiționează.				
8. Am anumite aptitudini prin care îi depășesc ca valoare pe ceilalți.				
9. Sunt destul de stânjenit(ă) în prezența altora.				
10. Mă tem să iau decizii de unul(a) singur(ă)				
11. Sunt un model printre cei cunoscuți.				
12. Sunt apreciat(ă) pentru modul în care reușesc în toate.				
13. Cred că sunt un om la fel de valoros ca și colegii mei.				
14. Cred că merit tot ceea ce am obținut până acum.				
15. Prefer să fac munca cea mai neînsemnată decât să mi se reproșeze că am greșit ceva.				
16. Cu fiecare zi care trece îmi dau seama că nu sunt bun(ă) de nimic.				
17. Cei din jur tind să mă imite.				
18. Am toate motivele să cred că sunt invidiat(ă) pentru felul meu de a fi.				
19. Sunt mândru(ă) de realizările mele.				
20. Nu dezamăgesc pe cei care au încredere în mine.				
21. Am sentimentul că mai mult încurc oamenii decât îi ajut.				
22. Mi-e rușine cu mine.				

23. Mă simt foarte bine când sunt lăudat(ă).				
24. Sunt bun(ă) în tot ceea ce fac.				
25. Dacă m-aș strădui cred ca as reuși la fel de bine în orice domeniu.				
26. Îmi recunosc deschis atât calitățile cât și slăbiciunile.				
27. Sunt prea "slab(ă)" ca să reușesc prea multe în viață.				
28. Viața mea este plină de nereușite.				
29. Cred ca sunt un bun exemplu de om de succes.				
30. Îmi place să le povestesc celorlalți despre performanțele mele sociale sau profesionale.				
31. Mă accept așa cum sunt.				
32. Mă consider o persoană capabilă și eficientă.				
33. Gândul că pot face ceva greșit mă sperie.				
34. Mă descurajează ușor orice critică la adresa mea.				
35. Dacă toți ar fi ca mine, lucrurile ar merge foarte bine în orice firmă /instituție.				
36. Când ceilalți mă critică o fac mai mult din invidie.				
37. Reușesc să duc la capăt, prin forțe proprii, ceea ce îmi propun.				
38. Sunt mulțumit(ă) de ceea ce am reușit să fac până acum.				
39. Într-o dispută îmi apăr cu convingere punctul de vedere.				
40. Nu am făcut nimic important în viața de până acum.				
41. Sunt unul dintre puținii oameni fără valoare				
42. Nu reușesc să mulțumesc pe nimeni.				
43. Mă întreb în fiecare zi ce s-ar face ceilalți fără mine.				
44. Încep ziua de lucru spunându-mi "iar trebuie să va învăț!".				
45. Nu mi se mulțumește destul pentru ceea ce fac.				

Vă rugăm să completați și rubrica cu date personale:

Numele și prenumele _____	Organizația _____
Data nașterii _____	
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)