



CUM COMUNICATI VERBAL ?

Va rugam sa parcurgeti cu atentie testul de mai jos, care se refera la modalitatile prin care puteti sa comunicati interperonal, in grup si in fata unui auditoriu.

Incercati sa va autoevaluati ,cat puteti de obiectiv si marcati casuta potrivita din dreptul fiecarei afirmatii , corespunzator cu urmatoarea scala:

- TD=afirmatia este in total dezacord cu realitatea
D =afirmatia este,in general,in dezacord cu realitatea
N =sunt indecis
A =afirmatia este , in general,in acord cu realitatea
TA=afirmatia este in total acord cu realitatea

	TD	D	N	A	TA
1. Tind sa nu ascul t o persoana cu care nu sunt de acord					
2. Imi este dificil sa ma implic complet intr-o discutie in care subiectul nu ma intereseaza					
3. Cind am impresia ca am inteles ce vrea sa-mi spuna interlocutorul,nu mai ascul t in continuare si ma gindesc la altceva					
4. Imi este usor sa ascul t parerile altora chiar daca ele difera de ale mele					
5. Intr-o discutie ,daca ceva nu-mi este clar,cer sa mi se explice					
6. De obicei mi se formeaza in minte o stare de respingere/refuz , neplacere, atunci cind altcineva vorbeste ; tind sa-l intrerup					
7. Adesea mi se intimpla sa arat ca si cum as ascul ta,dar de fapt ma gindesc la altceva					
8. Uneori mi se intimpla sa ma gindesc la altceva,cind de fapt ar trebui sa ascul t					
9. Daca nu sunt in stare sa ascul t in mod corespunzator,ii spun aceasta interlocutorului					
10. In timp ce ascul t,urmaresc atent ideile principale ale mesajului, nu ma pierd in detaliile acestuia					
11. Sunt constient de faptul ca,pentru persoane diferite,cuvintele pot sa aiba diferite intelesuri					
12. Daca ceea ce spune interlocutorul nu-mi place sau nu cred, "decuplez"					
13. Observ cu atentie persoana care vorbeste					
14. Ma concentrez asupra a ceea ce spune interlocutorul,nu asupra a cum arata acesta					
15. Stiu care cuvinte sau propozitii ma fac sa reactionez emotional si ma					

controlez

- 16. Imi pregatesc dinainte discutiile pentru a asigura indeplinirea obiectivelor
- 17. Am in vedere reactiile interlocutorului la ceea ce voi spune
- 18. Iau in considerare caracteristicile personalitatii interlocutorului
- 19. Atunci cind vorbesc,incerc sa determin in ce "toane" se afla interlocutorul
- 20. Simt ca sunt capabil intotdeauna sa comunic clar si pe inteles ideile mele
- 21. Adesea am impresia ca ar fi trebuit sa se fi inteles ceea ce am spus
- 22. Sunt in stare sa primesc mesaje negative (vesti proaste, refuz) fara sa intru in defensiva sau sa ma enervez
- 23. Imi exersezi /verific adeseori deprinderea de a asculta eficace
- 24. Imi vine greu sa ma concentrez asupra a ceea ce se spune daca este zgomot sau exista alta perturbatie
- 25. Adeseori judec/evaluez ceea ce mi se spune,in timp ce ascult
- 26. Parafrazez ceea ce mi s-a spus pentru a ma asigura ca am inteles corect
- 27. Las interlocutorul sa inteleaga ca imi dau seama de nivelul sau emotional

Interpretarea rezultatelor

Incercuiți in tabelul de mai jos cifra aflata in pozitia casutei pe care ati marcat-o in dreptul fiecarei afirmatii

	TD	D	N	A	TA
1.	5	4	3	2	1
2.	5	4	3	2	1
3.	5	4	3	2	1
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	5	4	3	2	1
7.	5	4	3	2	1
8.	5	4	3	2	1
9.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	5	4	3	2	1
13.	1	2	3	4	5
14.	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5
16.	1	2	3	4	5
17.	1	2	3	4	5
18.	1	2	3	4	5
19.	1	2	3	4	5
20.	1	2	3	4	5
21.	5	4	3	2	1
22.	1	2	3	4	5
23.	1	2	3	4	5
24.	5	4	3	2	1
25.	5	4	3	2	1
26.	1	2	3	4	5
27.	1	2	3	4	5
Total coloane					
Total general					

Insumati cifrele de pe coloane si calculati apoi scorul total acestor sume parțiale.

Scriti alaturi scorul total pe care l-ati obtinut.....

INTERPRETAREA TESTULUI

Scor total	Interpretare
109-135	Aveti o intelegere excelenta a procesului de comunicare interpersonală și comunicați în mod competent
82-108	Aveti o buna intelegere a procesului de comunicare și adeseori comunicați în mod competent. Aveti însă anumite domenii ale comunicării în care ar fi util să vă perfecționați
54-81	Aveti o intelegere generală asupra procesului de comunicare și, uneori, comunicați în mod competent. Adesea însă aveți probleme când comunicați. Este necesar să vă perfecționați în multe domenii ale comunicării
27-53	Este necesar să depuneți efort serios în perfecționarea deprinderilor dvs. de comunicare. Ele nu sunt suficiente pentru a asigura o transmitere precisă a mesajelor. Adesea veți fi înțeles greșit de către interlocutor și puteți chiar periclita relația de comunicare

