

UPITNIK STROUKIRANJA

Pored tvrdnje unesite broj koji najviše odgovara všem stepenu slaganja sa iznetom tvrdnjom.

_____ Brzo se pohvalim kada uradim dobro posao.

_____ Govorim drugima šta volim.

_____ Uživam da dajem drugima komplimente.

_____ Volim kada pomognem drugima da se dobro osećaju.

(1)-Total____: *Davanje drugima pozitivnih stroukova*

0-NIKAD

1-VRLO RETKO

2-RETKO

3-PONEKAD

4-ČESTO

5-VRLO ČESTO

6-UVEK

_____ Brz sam kada treba kritikovati traljav posao.

_____ Zadirkujem one koje volim.

_____ Kritikujem ono što mi se ne sviđa.

_____ Otvoren sam u pogledu svojih razmišljanja.

(2)- Total:____ *davanje negativnih stroukova*

_____ Osećam se prijatno kada dobijem kompliment.

_____ Osećam se prijatno pred grupom.

_____ Volim da se hvalim.

_____ Volim kada dobijam fizičke stroukove.¹

(3)-Total:_____ *Primanje pozitivnih stroukova*

____ Prihvatam rado kritiku.

____ Pažljivo slušam kada sam kritikovan.

____ Dobro podnosim zadirkivanje.

____ Pokušavam da sledim savet dobijen od drugih.

(4)-Total: ____ Primanje negativnih stroukova

____ Otvoreno tražim pohvalu.

____ Tražim odobrenje kada sam nesiguran.

____ Otvoreno zamolim za ono što želim.

____ Kažem drugima kada uradim nešto dobro.

(5)-Total: ____ Traženje pozitivnih stroukova

____ Želim da mi drugi ponude pomoć bez da ih pitam.

____ Tražiću radije nagoveštaj pohvale nego samu pohvalu.

____ Pričam o svojim problemima, nevoljama.

____ Očekujem da ljudi slušaju o mojim dostignućima ili onome što sam uradio.

(6)- Total: ____ Traženje pažnje

____ Odbijam da prihvatim neiskren kompliment ili nezasluženu pohvalu.

____ Odbijam da uraidm za druge ono što oni mogu sami za sebe.

____ Insistiram da drugi pitaju sami za ono što žele.

____ Nije mi problem da kažem ne drugima.

(7)- Total: ____ Odbijanje da se da pozitivni strouk

____ Dozvoljavam da me prekinu kada sam zauzet.

____ Izbegavam da kritikujem druge.

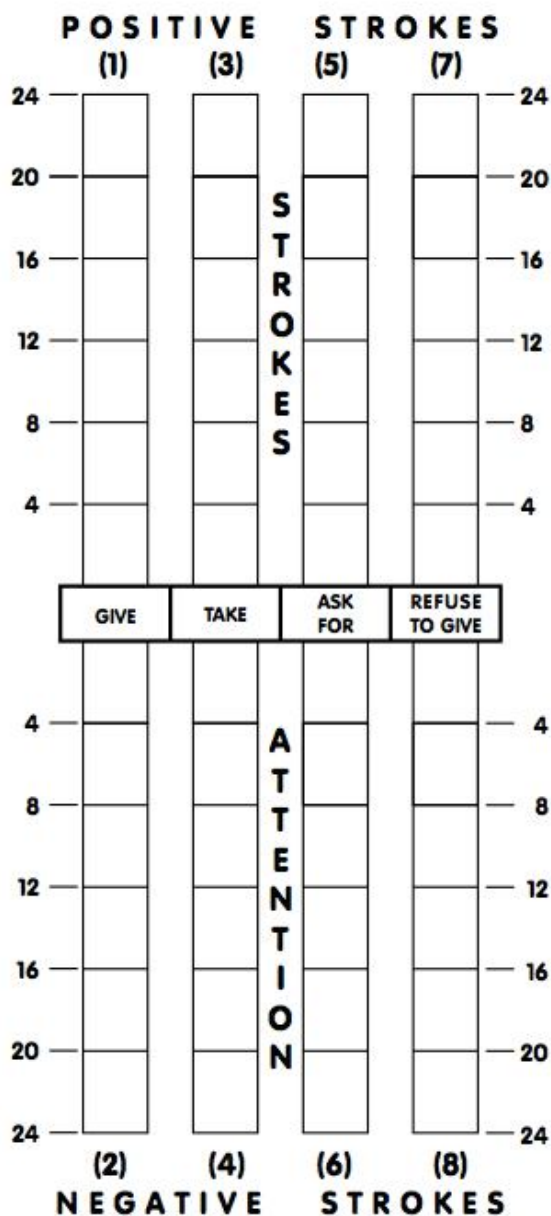
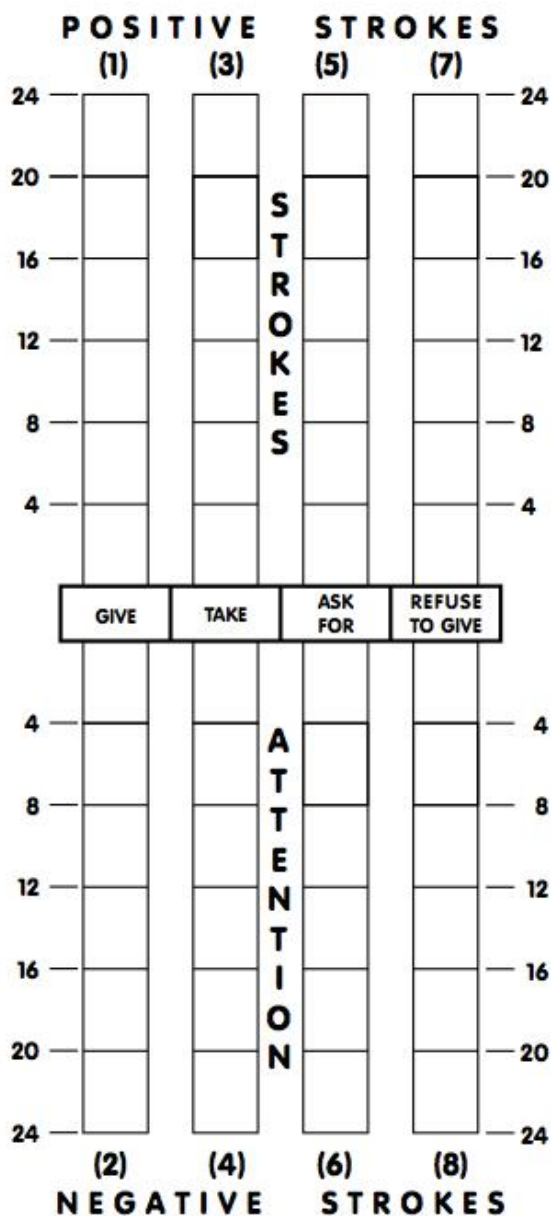
____ Zadržavam svoju ljutnju i svoje mišljenje za sebe.

____ Trudim se pre da se složim sa nekim, nego da mu se suprotstavljam.

(8)- Total: ____ Odbijanje da se da negativni strouk

STROUK PROFIL

Sada uzmite sve brojeve koje ste dobili u total kućicama i upišite ih u kolone. Možete da na sličan način napravite strouk profil vašeg partnera-ke, šefa, prijatelja ili neke druge značajne osobe u vašem životu. Pogledajte dobro profil da li uočavate neko problematično područje. Npr. moguće je da vi dajete mnogo pozitivnih stroukova, a da oni odbijaju da ih prime. Pokušajte da uočite neki obrazac.



Materijali sa TA Tutor <http://ta-tutor.com/>