Septyni įpročiai®
Savęs vertinimo testas

FranklinCovey

INSTRUKCIJOS:
Perskaitykite kiekvieną teiginį ir apibraukite skaičių, kuris geriausiai atspindi Jūsų elgesį kiekvienu atveju.

Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

1 DALIS
1. Rodau dėmesį ir gerumą kitų atžvilgiu. 1 2 3 4 5 6
2. Laikausi duotų pažadų ir įsipareigojimų. 1 2 3 4 5 6
3. Nekritikuoju žmonių už akių. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

2 DALIS
4. Išlaikau pusiausvyrą visose gyvenimo srityse – darbas, laisvalaikis, šeima. 1 2 3 4 5 6
5. Atlikdamas (-a) užduotis, atsižvelgiu į poreikius tų, kuriems dirbu. 1 2 3 4 5 6
6. Atlikdamas (-a) užduotis dedu visas savo pastangas, bet ne tiek, kad perdegčiau. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

3 DALIS
7. Kontroliuoju savo gyvenimą. 1 2 3 4 5 6
8. Savo pastangas koncentruoju į dalykus, kuriuos galiu pakeisti, o ne tuos, kurių negaliu įtakoti. 1 2 3 4 5 6
9. Aš prisiimu atsakomybę už savo nuotaikų kaitą ir veiksmus, o ne kaltinu kitus ir aplinkybes. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

4 DALIS
10. Žinau ko noriu pasiekti gyvenime. 1 2 3 4 5 6
11. Pasirengiu ir susidėlioju darbus taip, kad nereikėtų dirbti įtampoje. 1 2 3 4 5 6
12. Kiekvieną savaitę pradedu su aiškiu planu, ko noriu pasiekti. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

5 DALIS
13. Vykdant planus esu drausmingas (-a) – neatidėlioju darbų, nešvaistau laiko ir pan. 1 2 3 4 5 6
14. Neleidžiu, kad mano dienų užimtumas užgožtų tikrai svarbias veiklas gyvenime. 1 2 3 4 5 6
15. Tai, ką aš veikiu kasdien yra prasminga ir prisideda prie mano gyvenimo tikslų. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

6 DALIS
16. Kitų sėkmė man rūpi tiek pat kiek mano paties. 1 2 3 4 5 6
17. Aš bendradarbiauju su kitais. 1 2 3 4 5 6
18. Sprendžiant konfliktus, stengiuosi rasti sprendimus, naudingus visiems. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

7 DALIS
19. Esu jautrus(-i) kitų jausmams. 1 2 3 4 5 6
20. Stengiuosi suprasti kitų požiūrį ir nuomonę. 1 2 3 4 5 6
21. Klausydamas (-a), aš stengiuosi įsijausti į kito asmens poziciją, ne tik savo. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

8 DALIS
22. Aš vertinu ir skatinu kitų žmonių įžvalgas. 1 2 3 4 5 6
23. Esu kūrybingas (-a), ieškant naujų ir geresnių idėjų bei sprendimų. 1 2 3 4 5 6
24. Skatinu kitus išreikšti nuomonę. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

9 DALIS
25. Man rūpi mano fizinė sveikata ir savijauta. 1 2 3 4 5 6
26. Siekiu sukurti ir pagerinti santykius su kitais. 1 2 3 4 5 6
27. Skiriu laiko surasti gyvenimo prasmę ir džiaugsmą. 1 2 3 4 5 6

Taškų suma: ☐

SEPTYNIŲ EFEKTYVUMO ĮPROČIŲ DIAGRAMA

Susumuokite kiekvienos dalies taškus ir įrašykite rezultatų lentelėje. Iš viso yra 9 dalys – pirmosios dvi, tai pamatiniai įpročiai. Likusios – tai septyni efektyviai veikiančių žmonių įpročiai.

Suskaičiavę dalių sumas, pažymėkite kiekvieną atitinkamam laukelyje žemiau esančioje lentelėje, sujunkite taškus nubrėždami vientisą grafiką.

Kuo aukštesnis Jūsų rezultatas, tuo labiau esate priartėjęs prie „Septyni efektyviai veikiančių žmonių įpročiai“ programos principų. Jeigu Jūsų rezultatas yra žemesnis nei norėtumėte, siūlome perskaityti Stephen R. Covey knygos „Septyni efektyviai veikiančių žmonių įpročiai“ atitinkamus skyrius. Tai padės Jums suprasti, kaip galite padidinti savo efektyvumą.

REZULTATAI

	Emocinė banko sąskaita	Gyvenimo pusiausvyra	Būk proaktyvus	Pradėk nuo svarbiausių dalykų	Pradėdamas (-a) galvok apie pabaigą	Galvok laimėkime kartu	Pirma siek suprasti, po to – būti suprastas (-a)	Veik sinergiškai	Pagaląsk savo pjūklą
	Pamatas		**1|**	**2|**	**3|**	**4|**	**5|**	**6|**	**7|**
18 Puikiai									
15 Labai gerai									
12 Gerai									
9 Silpnai									
6 Blogai									
3 Labai blogai									