



Profetis Consulting & Coaching

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Επικοινωνιακών & Διαπραγματευτικών Δεξιοτήτων

I. ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Πόσο καλοί θεωρείτε ότι είστε σήμερα στην επικοινωνία γενικά;

καθόλου λίγο μέτρια αρκετά πολύ

2. Γιατί οι άνθρωποι, κατά τη γνώμη σας, δεν επικοινωνούν αποτελεσματικά μεταξύ τους; Τι πιστεύετε ότι φταίει συνήθως;

(βάλτε ένα √ σε 3 από τα παρακάτω που θεωρείτε τα πιο σημαντικά)

- δεν γνωρίζουν τα κίνητρα και τα "θέλω" του άλλου μέρους
- δεν ξέρουν πώς να επικοινωνήσουν με όμορφο και αποτελεσματικό τρόπο
- δεν "ακούνε" το άλλο μέρος, απλά μονολογούν
- δεν εκφράζουν τα αληθινά τους συναισθήματα
- σκέφτονται μόνο τον εαυτό / συμφέροντά τους
- θέλουν να έχουν πάντοτε "δίκιο"
- δεν ενδιαφέρονται πραγματικά να επικοινωνήσουν...
- άλλο (εξηγήστε):

3. Τι θα κερδίζατε αν βελτιώνατε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες; Πώς θα ήταν η δουλειά / ζωή σας καλύτερη;

(βάλτε ένα ✓ σε 3 από τα παρακάτω που θεωρείτε τα πιο σημαντικά)

- θα ήμουν πιο πειστικός-ή με τους πελάτες μου
- θα κέρδιζα την εμπιστοσύνη / εκτίμηση των ανθρώπων
- θα είχα καλύτερες σχέσεις με τους συνεργάτες μου
- θα είχα αρμονικότερες σχέσεις με αγαπημένα πρόσωπα
- θα αποκτούσα περισσότερους φίλους
- θα αύξανα την προσωπική μου επιρροή
- άλλο (εξηγήστε):

4. Τι είναι για εσάς μια διαπραγμάτευση;

(βάλτε ✓ σε ένα από τα παρακάτω που θεωρείτε ότι είναι η καλύτερη απάντηση)

- ένα παζάρι
- μια προσπάθεια να περάσει το κάθε μέρος τις δικές του απόψεις
- μια προσπάθεια εύρεσης αμοιβαία ικανοποιητικών λύσεων
- η δυνατότητα συμβιβασμού

5. Πώς διαπραγματεύεστε συνήθως με τους άλλους;

(βάλτε ✓ σε ένα από τα παρακάτω που θεωρείτε ότι είναι το πλέον σύνηθες για εσάς)

- επιμένω στις θέσεις μου "μέχρι τελικής πτώσεως"
- υποχωρώ, κάνω τα χατήρια των άλλων
- προσπαθώ να βρεθεί μια "μέση" οδός -συμβιβάζομαι

- επιδιώκω μια λύση αμοιβαίας ικανοποίησης (win-win)
- δεν το συζητώ καθόλου -αποφεύγω την κουβέντα
- άλλο (εξηγήστε):

6. Πώς λειτουργείτε σε μια διαφωνία;

(βάλτε √ σε ένα από τα παρακάτω που θεωρείτε ότι είναι το πλέον σύνηθες για εσάς)

- προσπαθώ να εξηγήσω στον άλλον με επιχειρήματα ότι έχω δίκιο
- υποχωρώ, για να μην υπάρξουν συγκρούσεις
- προσπαθώ να βρεθεί μια "μέση" οδός -συμβιβάζομαι
- προσπαθώ να βρω μια λύση αμοιβαίας ικανοποίησης
- θυμώνω
- εκνευρίζομαι, αλλά δεν το δείχνω
- φεύγω
- άλλο (εξηγήστε):

7. Τι κάνετε όταν θέλετε να περάσετε τις απόψεις σας σε κάποιον;

(βάλτε √ σε ένα από τα παρακάτω που θεωρείτε ότι είναι το πλέον σύνηθες για εσάς)

- απλά του το λέω
- δεν λέω τίποτα, αλλά το δείχνω με τον τρόπο μου
- δεν προσπαθώ για τίποτα, αν ο άλλος θέλει θα καταλάβει από μόνος του
- ακούω την άποψη του άλλου και μετά λέω τη δική μου με επιχειρήματα
- δείχνω κατανόηση και προσπαθώ να βρω μια λύση αμοιβαίας ικανοποίησης
- παίζω παιχνίδια με σκοπό να πιέσω τον άλλον να συμφωνήσει / κάνει αυτό που θέλω

άλλο (εξηγήστε):

8. Τι κάνετε όταν θέλετε να ζητήσετε κάτι;

(βάλτε ✓ σε ένα από τα παρακάτω που θεωρείτε ότι είναι το πλέον σύνηθες για εσάς)

- αποφεύγω να ζητάω
- ζητάω μόνο αν είναι ανάγκη για μένα / με πολύ δισταγμό
- ζητάω ευθέως αυτό που θέλω, χωρίς να με ενδιαφέρει πώς θα το πάρει ο άλλος
- έχω τρόπο να ζητάω ευγενικά και παράλληλα να διεκδικώ αυτό που θέλω
- παίζω παιχνίδια με σκοπό να πιέσω τον άλλον να συμφωνήσει / κάνει αυτό που θέλω
- άλλο (εξηγήστε):

9. Τι κάνετε όταν οι άλλοι ζητούν κάτι από εσάς;

(βάλτε ✓ σε ένα από τα παρακάτω που θεωρείτε ότι είναι το πλέον σύνηθες για εσάς)

- συνήθως το κάνω, γιατί δεν μπορώ να λέω όχι
- λέω "ναι" κάνοντας ότι συμφωνώ, αλλά στο τέλος κάνω το δικό μου...
- αρνούμαι κατηγορηματικά να κάνω κάτι που δεν θέλω ή δεν το θεωρώ σωστό
- δείχνω κατανόηση και διαπραγματεύομαι μια λύση αμοιβαίας ικανοποίησης
- παίζω παιχνίδια με σκοπό να πιέσω τον άλλον να συμφωνήσει / κάνει αυτό που θέλω
- άλλο (εξηγήστε):

II. ΣΤΟΧΟΙ

10. Πώς θέλετε να είναι η επικοινωνία σας; Τι θέλετε να πετύχετε; Ποια είναι τα ζητούμενά σας;

.....
.....
.....

11. Πώς θα καταλάβετε ότι έχετε βελτιωθεί στην επικοινωνία / διαπραγματευτική ικανότητα; Τι θα είναι καλύτερο / διαφορετικό;

.....
.....
.....

III. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

12. Πώς θα περιγράψατε τον εαυτό σας;

(τσεκάρετε με ένα ✓ το τετράγωνο που είναι πιο κοντά στην περιγραφή που σας ταιριάζει)

κοινωνικός-άνθρωπος της παρέας	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	εσωστρεφής -κλειστός
έντονος	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	συγκρατημένος
διεκδικητικός	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	υποχωρητικός
φιλόδοξος	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ολιγαρκής
ηγέτης -φτιαγμένος για αρχηγός	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	οπαδός -προτιμώ να ακολουθώ

φιλικός -ευγενής	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	απότομος
ευκολόπιστος	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	καχύποπτος
υποστηρικτικός	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	σκληρός
οργανωμένος, τακτικός	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ακατάστατος
επιμένω στους στόχους μου	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	τα παρατάω εύκολα
άνθρωπος του προγράμματος	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	αυθόρμητος
ήρεμος -πράος	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ανήσυχος -αγχωμένος
χαρούμενος	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	στενάχωρος
ψύχραιμος	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ευέξαπτος
ανθεκτικός στις δυσκολίες	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ευαίσθητος
με αυτοπεποίθηση	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ανασφαλής
οραματιστής, ιδεολόγος, ρομαντικός	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	πραγματιστής, ρεαλιστής
θεωρητικός / αναλυτικός	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	πρακτικός / απλός
μοντέρνος	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	συντηρητικός
καινοτόμος / επινοητικός	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ακολουθώ το στάνταρτ δρόμο

13. Αν κάναμε μια άτυπη έρευνα ανάμεσα σε άτομα που σας γνωρίζουν καλά, πώς θα σας περιέγραφαν σαν χαρακτήρα;

.....
.....

14. Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία ως άτομο, ικανότητες, προσωπικότητα;

.....
.....

15. Ποια θεωρείτε τη μεγαλύτερη αδυναμία σας; Που χρειάζεστε βελτίωση;

.....
.....

16. Πώς η αυτοπεποίθησή σας μπορεί να επηρεάζει την ικανότητα επικοινωνίας - επιρροής σας;

.....
.....

IV. ΕΜΠΟΔΙΑ

17. Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι μπορεί να αποτελούν εμπόδια για εσάς στην καλή επικοινωνία και τη διαπραγματευτική σας ικανότητα;

(βάλτε ένα √ σε 3 από τα παρακάτω που θεωρείτε τα πιο σημαντικά)

- θέλω να είμαι πάντα καλός -ή / να τα έχω καλά με όλους
- είμαι διστακτικός-ή μερικές φορές
- με ενδιαφέρει να παίρνω επιβεβαίωση από τους άλλους
- θέλω πάντα να κερδίζω
- δεν ενδιαφέρομαι πραγματικά για τους άλλους ανθρώπους
- δεν είμαι καλός-ή “στα λόγια”
- μερικές φορές δεν ελέγχω τα νεύρα μου

- πιστεύω ότι οι άλλοι θέλουν να με εκμεταλλευτούν
- πιστεύω ότι πρέπει πάντα να επιβάλλεσαι, για να μη "σου παίρνουν τον αέρα"
- έχω συνηθίσει σε έναν τρόπο επικοινωνίας και δεν ξέρω πώς να λειτουργήσω διαφορετικά
- άλλο (εξηγήστε):

18. Πώς θα μπορούσατε να αλλάξετε σε ό,τι αφορά στα παραπάνω εμπόδια, έτσι ώστε να βελτιωθείτε στην επικοινωνία;

.....
.....
.....
.....

19. Τι θα κερδίζατε από την αλλαγή; Τι θα χάνατε;

.....
.....
.....
.....

20. Τι σκέφτεστε να κάνετε;

.....
.....
.....
.....