



# Tényleg engem láatsz?

## 1. Amikor először találkozik valakivel, mik az első gondolatai?

- Boldog várakozás. Biztos vagyok benne, hogy jó tapasztalat lesz, függetlenül attól, hogy komoly kapcsolat lesz belőle, vagy sem. (100%)
- Feszült izgalom. A tőlem telhető legjobbat fogom nyújtani, hogy jó benyomást tegyek. (75%)
- Bizonytalanság. Nem vagyok benne biztos, hogy ez az ember szimpatikusnak fog találni. (50%)
- Félelem. Ez az ember nem fog engem szeretni. (25%)

## 2. Amikor készül, hogy részt vegyen egy összejövetelen, ahol nem sok embert ismer, milyen gondolatok járnak a fejében?

- Boldog várakozás. Nagyszerűen fogom érezni magam és megismerhetek új embereket, akikkel barátok, de legalábbis jó kapcsolatban lehetünk. (100%)
- Feszült izgalom. A tőlem telhető legjobbat fogom nyújtani, hogy jó benyomást tegyek, talán találkozom néhány kedves emberrel. (75%)
- Bizonytalanság. Milyen is lesz? Nem vagyok benne biztos, hogy találkozom majd bárkivel is, akinek élvezném a társaságát, vagy ő az enyémet. (50%)
- Félelem. Kellemetlenül fogom érezni magam/ senki se fog szeretni/ untatni fogom őket. (25%)

## 3. Új társasági helyzetekben észébe szokott jutni, hogy miért is jó Önnel találkozni/ barátkozni/ üzletet kötni?

- Állandóan. (100%)
- Néha. Mikor ideges vagyok, gyakran csinálom ezt, hogy növeljem az önbizalmamat. (75%)
- Alkalmanként, ha egy barát buzdít rá. (50%)
- Soha. Ha valamire, akkor pont az ellenkezőjére gondolok. (25%)

## 4. Mosolyog, mikor találkozik valakivel?

- Mindig. (100%)
- Az esetek többségében. (75%)
- Amikor boldog vagyok. (50%)
- Nem túl gyakran. (25%)

## 5. Milyen a testtartása, amikor találkozik valakivel?

- Nyitottan, egyenesen és nyugodtan állok, szegycsontom és állam fent. (100%)
- Nyitottan, egyenesen állva, de kissé feszülten, állam lent. (75%)
- Mellkasom, arcom más irányba néz, állam leengedve. (50%)
- Karjaim összekulcsolva, fejem enyhén leszegve, vállaim befordulva. (25%)



# Tényleg engem láatsz?

## 6. Gyakran nyugtalan az első találkozás során?

- Nem túl gyakran. (100%)
- Néha. (75%)
- Az esetek többségében. (50%)
- Mindig. (25%)

## 7. Hogyan sikerül szemkontaktust kialakítania/tartania?

- Könnyedén. Természetesnek érzem. (100%)
- Egész jól. Néha emlékeztetnem kell rá magam. (75%)
- Nem túl jól, olyankor mindig elbizonytalanodok. (50%)
- Szinte soha, túl félénk vagyok. (25%)

## 8. Milyenek a társalgási képességei?

- Jó kérdező vagyok, a beszélgetőpartnereim különlegesnek érzik magukat. (100%)
- Egész jók. Nem esik nehezemre a beszélgetés, és mindig tudok jókat kérdezni. (75%)
- Nem túl jók. Nehezemre esik túllépni a csevegésen, gyakran vicces történetekkel leplezem feszültségemet. (50%)
- Gyakran meg se tudok szólalni. (25%)

## 9. Milyenek a hallgatási képességei?

- Kitűnő! Szeretek minél többet megtudni másokról és tudom, hogy a mély, odafigyelő hallgatástól különlegesnek érzik magukat az emberek. (100%)
- Jók! Őszintén érdeklődöm mások iránt. (75%)
- Egész jók. Figyelek rá, hogy egy beszélgetés adásból és befogadásból álljon. (50%)
- Gyengék! Egyszerűen nem tudok nem beszélni. (25%)

## 10. Mikor érzi, hogy partnere be szeretné fejezni a beszélgetést, mit tesz?

- Udvariasan elköszön, és bármiféle rosszérzés nélkül keres mást, akivel beszélgethet. (100%)
- Egy vállrándítással emlékezteti magát: nem kell, hogy mindenki szimpatikusnál találja. (75%)
- Azon gondolkodik, mit mondhatott volna másképp. (50%)
- Úgy értékeli, hogy valami nincs rendben magával. (25%)



# Tényleg engem látsz?

## Pontozás:

Adja össze pontjait és ossza el tízzel annak érdekében, hogy százalékos eredményt kapjunk.

**25-50%:** Ön valószínűleg komoly önbizalomhiánnyal küzd, és ezt átsugározza az Önnel találkozó emberekre is. Ez nem azt jelenti, hogy nem fogják szimpatikusnak találni, de kellemetlenül érezhetik magukat és nem fogják pozitív energiaként érzékelni. Feltehetően ez csak megnehezíti azt, hogy jobban megismerjék és így nem tud mágnesszerű vonzalmat kifejtetni. Ha jobb benyomást szeretne tenni másokra, fontos, hogy jobban megismerje kimagasló tulajdonságait és megtalálja annak a módját, hogy tudatosítsa magában: Ön egy nagyszerű ember, akit érdemes megismerni. „Sugározzon önbizalmat első benyomásra” című munkafüzetünkben szenteljen nagyobb figyelmet az „Ön egy tökéletes gyémánt” és a „Mi a legrosszabb, ami történhet?” című fejezetekre és gyakorlatokra. Ezen túl is van néhány apró trükk, melyeket elsajátítva jobb benyomást tehet másokra. Vessen egy pillantást a „Testbeszéd” és a „Mit tudnék mondani?” fejezetekre. Először talán úgy tűnhet, hogy pusztán egy receptet követ, de gyakorlással természetessé, saját stílusává válhat.

**51-75%:** Jó benyomást tesz másokra, de talán nem olyan látványosat, mint amilyet lehetne. Mind emberek vagyunk és vannak bizonytalanságaink, tehát kezdje azzal, hogy emlékezteti magát, hogy nagyszerű tulajdonságai vannak, melyek vonzzák mások társaságát. Ebben segítséget nyújthat 'Sugározzon önbizalmat az első találkozásnál' című munkafüzetünk „Ön egy tökéletes gyémánt” című fejezete. Tekintsen vissza a kérdőívre, hogy mely területeken lehetne még javítani, majd ezt követően nézze meg a munkafüzet erre vonatkozó fejezetét. Kell-e még növelnie önbizalmát, esetleg testbeszédére kell tudatosabban odafigyelnie? Bárki megtanulhatja, hogyan tegyen jobb benyomást másokra. Pusztán odafigyelés és gyakorlás kérdése és onnantól már önmagától is működni fog. Észre fogja venni, hogy az így elsajátított képességeknek köszönhetően jobb hosszú távú kapcsolatokat fog tudni építeni.

**76-100%:** Következetesen mindig jó benyomást tesz az emberekre. Azonban mindannyian fejleszthetjük szociális készségeinket, így a 'Sugározzon önbizalmat az első találkozásnál' című munkafüzetünk is hasznos lehet, hogy hozzáadjon az egyébként kitűnő kapcsolat kialakítási és fenntartási készségeihez. Azt is megtanulhatja belőle, miképp tanítsa meg másoknak, hogy kényelemben érezzék magukat, magabiztosabbak és sokkal inkább önmaguk legyenek, mikor Ön körül vannak. Ez a kérdőív talán önmagában is önbizalom növelőként hatott és a munkafüzet megerősítheti abban, miképp mutassa a legjobb énjét.