

Инструкция.

Внимательно прочитайте 10 высказываний, отражающих реакции на некоторые ситуации общения. Каждое из них оцените как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я смог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь. Обработка и интерпретация

По 1 баллу начисляется на ответ «Н» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. Подсчитывается сумма баллов. 0-3 балла - низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей. 4-6 баллов - средний коммуникативный контроль; в общении непосредствен, искренне относится к другим. Но сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей. 7-10 баллов - высокий коммуникативный контроль; постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций.

Простой тест на уверенность в себе

1. Бывало ли так, что вы покупаете вещь только потому, что вам трудно сказать «нет» продавцу?
2. Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте, в театре, стесняетесь ли вы попросить быть потише?
3. Трудно ли вам спросить о чем-то незнакомого человека?
4. Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в компании малознакомых людей?
5. Неловко ли вам критиковать друзей, если они очевидно неправы?
6. Оказываетесь ли вы в замешательстве, не зная, что ответить, когда получаете комплимент?
7. Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?

8. Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда вы понимаете, что эта просьба неразумна?

9. Считают ли вас родственники или друзья слишком мягким?

10. Чувствуете ли вы зажатость или трудность самовыражения в интимных отношениях?

11. Предпочитаете ли вы подавлять свои чувства, или открыто и искренне выражаете их?

Ключ к тесту: если вы ответили «да» более, чем на три вопроса, вам наверняка свойственна недостаточная уверенность в себе.

Один из первых шагов в трудоустройстве – грамотно написанное резюме.

Резюме – это Ваша визитная карточка, ваш портрет, по которому работодатель (или кадровое агентство) определяет пригласить Вас на интервью или нет. И составить его нужно так, чтобы они захотели пригласить Вас! Посмотрите на ваше резюме. Вы бы пригласили себя на интервью?