

**TESZTEK**

-

**B-MELLÉKLET**

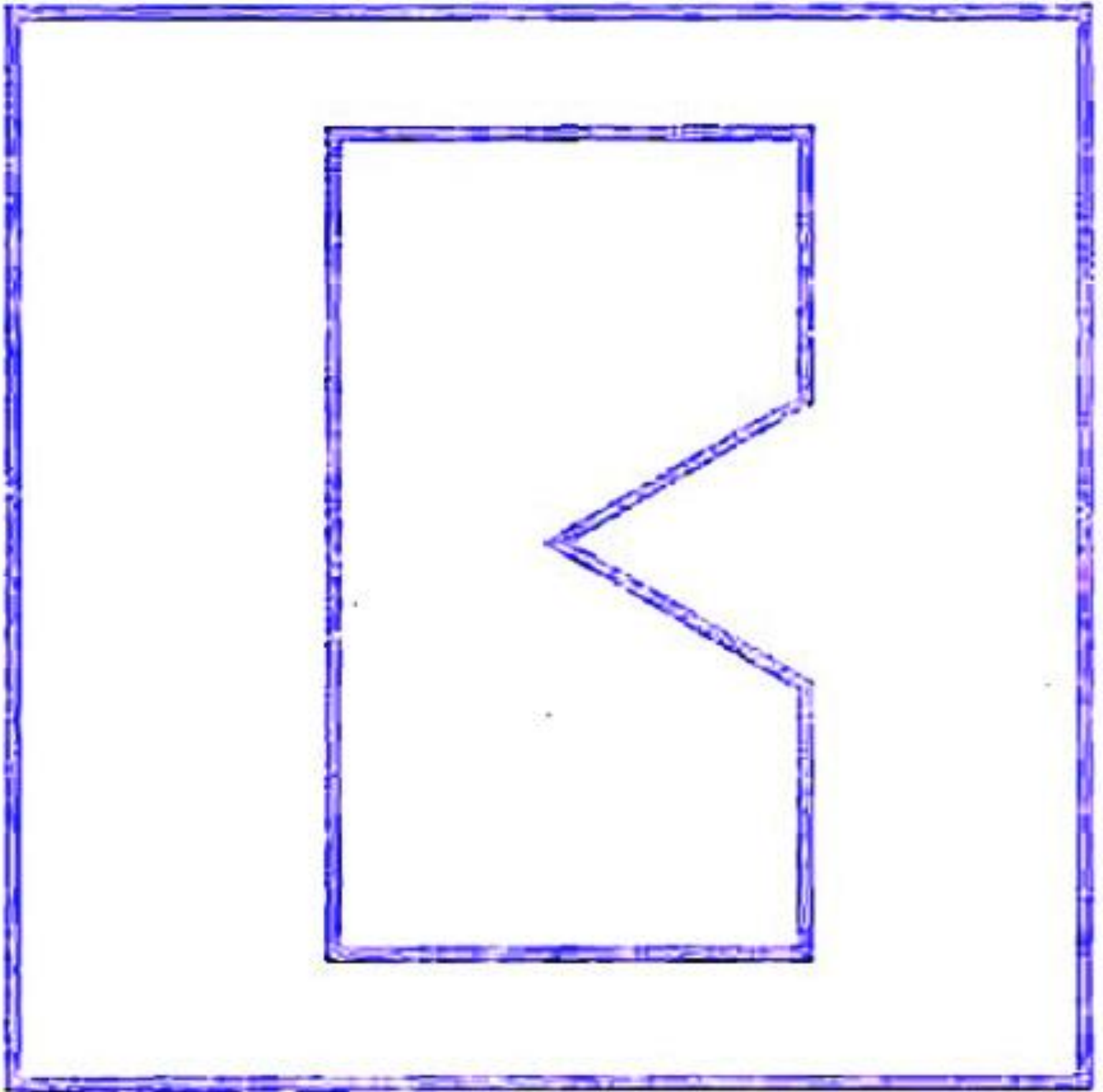


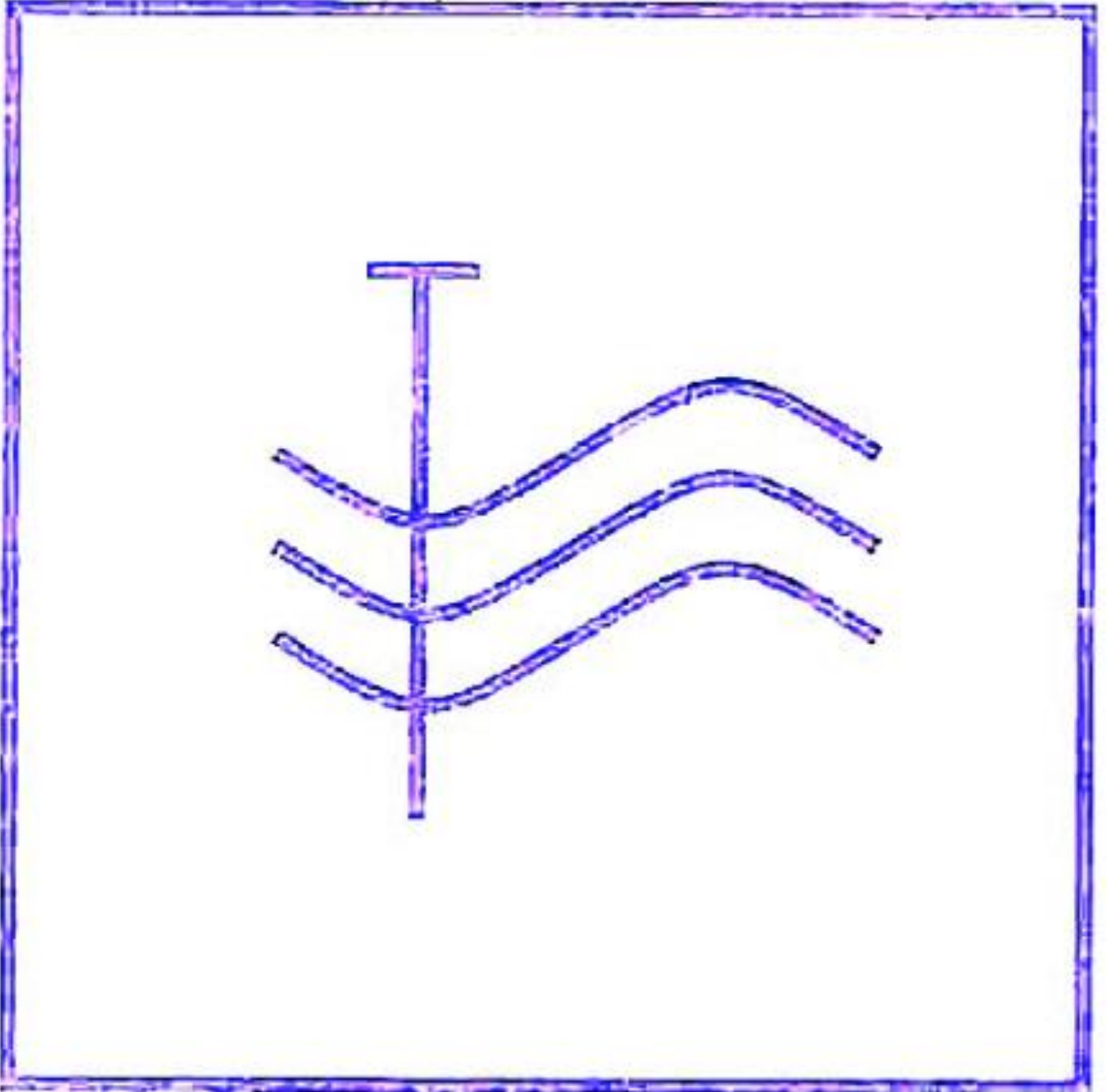
**EUROPEAN  
SOLIDARITY  
CORPS**

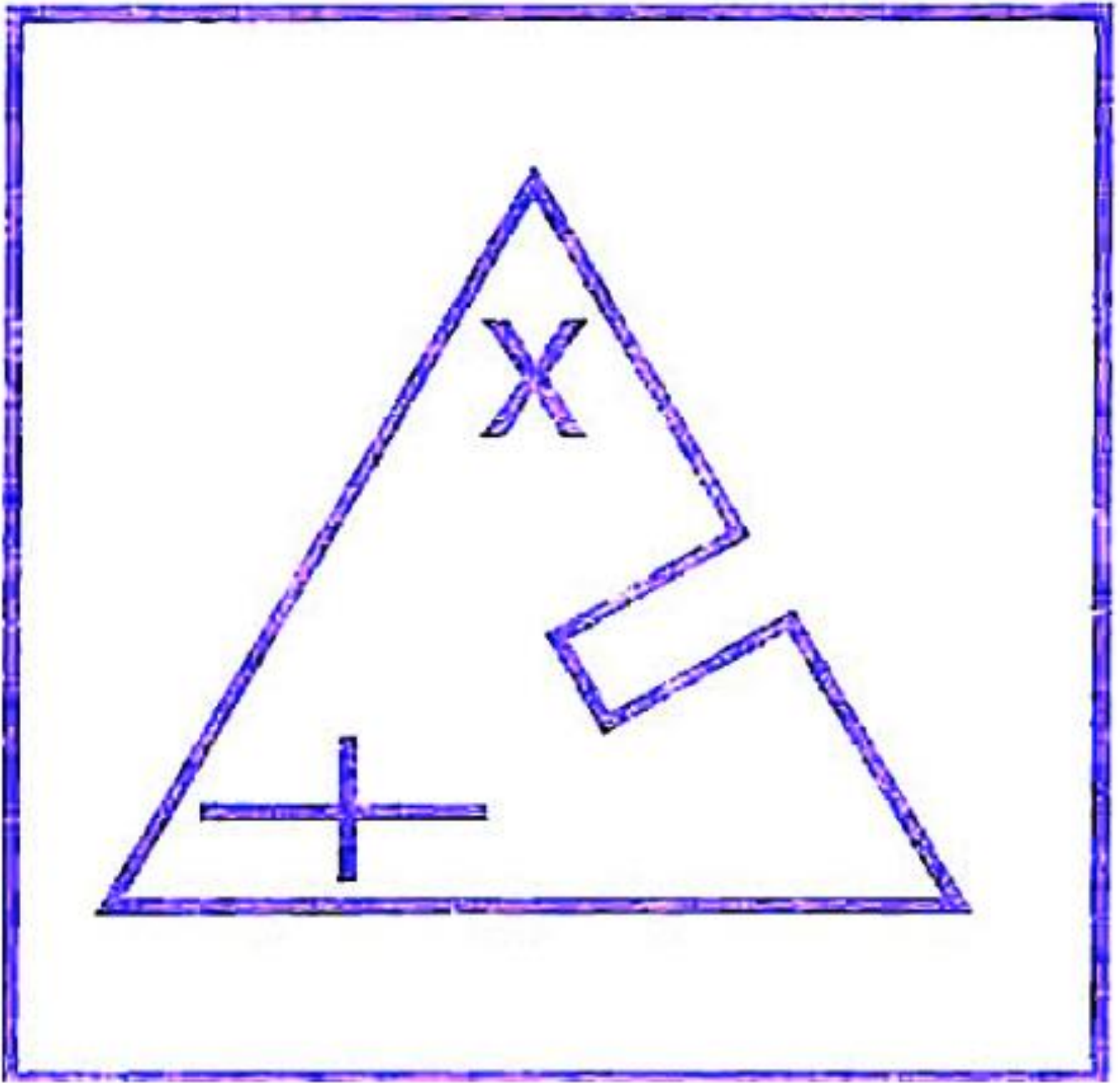
# TARTALOMJEGYZÉK

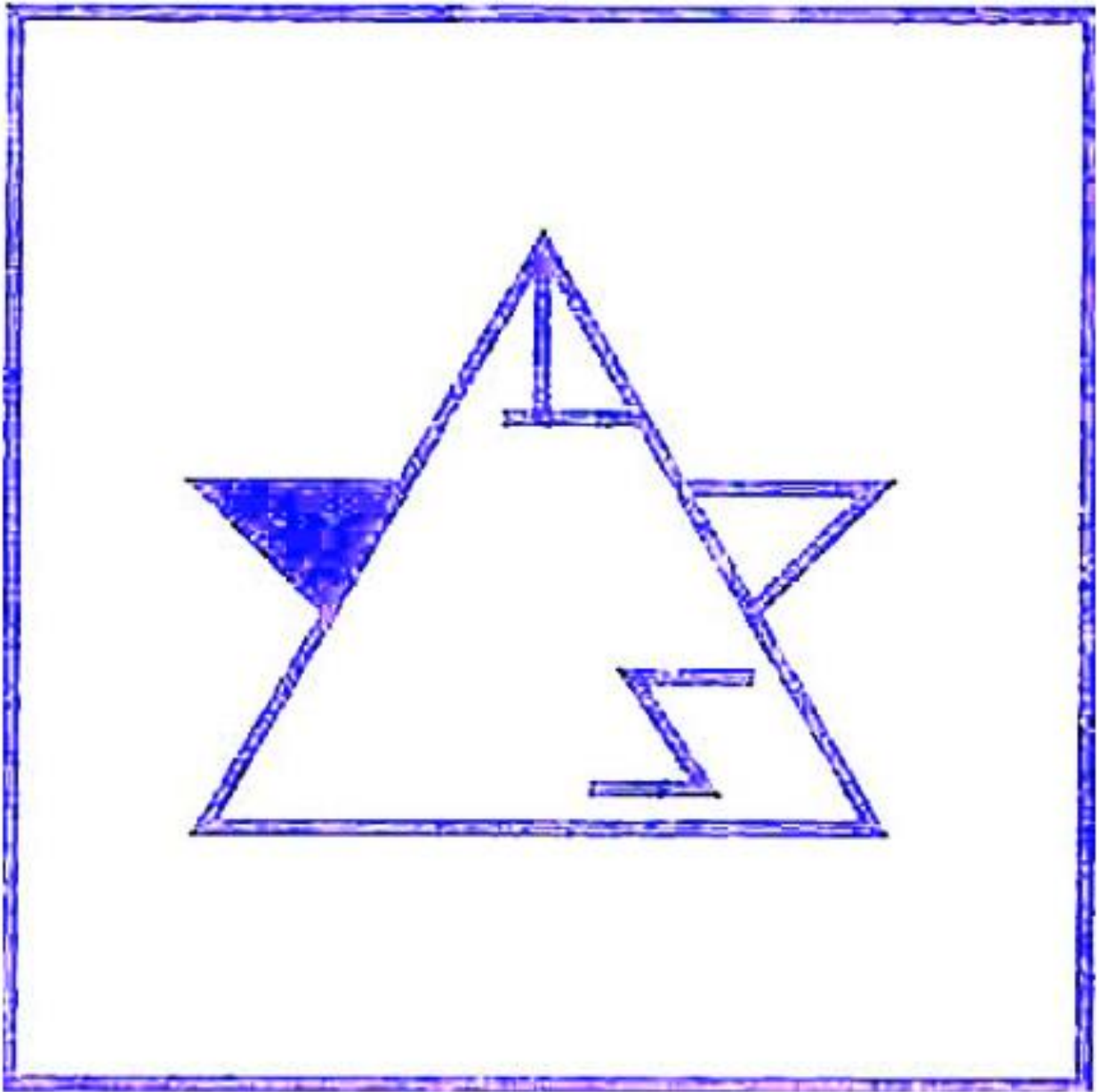
ALAKRAJZOLÁS EMLÉKEZETBŐL.....	3
ASSZERTIVITÁS KÉRDŐÍV .....	7
DERS .....	9
EAS.....	11
ERKÖLCSI ALAPOK KÉRDŐÍV.....	12
ERŐNLÉTI TESZT .....	14
FIGURA TESZT.....	15
FIGYELEM FELADAT.....	21
FŐFOGALOM FELADAT.....	22
INTERPERSZONÁLIS ORIENTÁCIÓ KÉRDŐÍV.....	23
JTCI .....	24
KONFLIKTUSKEZELÉSI KÉRDŐÍV .....	27
KÜLSŐ-BELSŐ KONTROLL KÉRDŐÍV .....	29
MEGJELENÉS KÉRDŐÍV .....	32
PÉLDATESZT A KREATIVITÁS VIZSGÁLATÁRA.....	33
PIERON-FÉLE FIGYELEMTEST .....	35
PRODUKTIVITÁS PREFERENCIA.....	36
RITMUSKOPOGÁS FELADAT .....	39
ÖNÉRTÉKELŐ KÉRDŐÍV .....	40
SZÁMISMÉTLÉSES FELADAT.....	42
VIZUÁLIS EMLÉKEZET .....	43

# ALAKRAJZOLÁS EMLÉKEZETBŐL









# ASSZERTIVITÁS KÉRDŐÍV

Ebben a kérdőívben mindig 10 pontot kell szétosztani az (a)-val, (b)-vel és (c)-vel jelölt állítások között úgy, hogy az rád jellemzőbb állítás több pontot kapjon. Lehet, hogy egy állításnak egyáltalán nem adsz pontot (mert az szinte sohasem fordul elő veled például), illetve, hogy egy állításnak 10 pontot adsz (mert ez az állítás sokkal jellemzőbb rád, mint a másik két állítás). Válaszaidat írd a VÁLASZLAP megfelelő rubrikájába!

Olyan ember vagyok, aki...

- 1 (a) hagyja, hogy megsértsék a jogait.  
(b) megvédi jogait.  
(c) megsérti mások jogait.
- 2 (a) nem éri el a céljait.  
(b) eléri a céljait anélkül, hogy másokat megsértene.  
(c) eléri a céljait akkor is, ha ezzel másokat megkárosít.
- 3 (a) frusztrált és boldogtalan.  
(b) jól érzi magát.  
(c) védekező és támadó.
- 4 (a) visszahúzódozó.  
(b) kifejezi az érzelmeit.  
(c) gyakran kirobban, gyűlölködő vagy mérges.
- 5 (a) szorongó, megbántott.  
(b) nyugodt és magabiztos.  
(c) nagyképűen magabiztos.
- 6 (a) feladja a céljait.  
(b) igyekszik úgy elérni a céljait, hogy mások is elérhessék az övékét.  
(c) nem törődik mások céljaival.
- 7 (a) könnyen mások csapdájába esik.  
(b) érdeklődve, nyitottan tekint a világra.  
(c) gyanakszik és cinikus.
- 8 (a) rosszul érzi magát a gyengeségei miatt.  
(b) ismeri a gyengeségeit, de ettől még szereti magát.  
(c) nem ismeri a gyengéit.
- 9 (a) hagyja, hogy mások válasszanak helyette.  
(b) kiválasztja, mi kell neki.  
(c) beleszól mások választásaiba.
- 10 (a) hagyja, hogy kihasználják.

- (b) megvédi saját jogait.  
(c) kihasználja a többiekét.

	VÁLASZLAP			
	a	b	c	Összesen
1.				10
2.				10
3.				10
4.				10
5.				10
6.				10
7.				10
8.				10
9.				10
10.				10
Összesen				100

## DERS

Kérjük, jelöld be, hogy az alábbi állítások milyen gyakran igazak Rád!

	szinte soha (az esetek 0-10%-ában)	néha (az esetek 11-35%-ában)	kb. az esetek felében (az esetek 36-65%-ában)	legtöbbször (az esetek 66-90%-ában)	szinte mindig (az esetek 91-100%-ában)
1. Tisztában vagyok az érzéseimmel.					
2. Odafigyelek arra, amit érzek.					
3. Az érzelmeimet nyomasztónak és irányíthatatlannak élem meg.					
4. Fogalmam sincs arról, hogyan érzek.					
5. Nehezen tudok értelmet tulajdonítani az érzéseimnek.					
6. Figyelemmel vagyok az érzéseimre					
7. Pontosan tudom, hogy mit érzek.					
8. Törődöm azzal, hogy mit érzek.					
9. Össze vagyok zavarodva az érzéseimmel kapcsolatban.					
10. Amikor zaklatott vagyok, tudomásul veszem az érzéseimet.					
11. Amikor valami felzaklat, mérges leszek magamra, hogy így érzek.					
12. Amikor zaklatott vagyok, akkor kínosan érzem magam emiatt.					
13. Amikor zaklatott vagyok, nem tudom végezni a munkám.					
14. Amikor zaklatott vagyok, elveszítem az önuralmam.					
15. Amikor zaklatott vagyok, azt gondolom, hogy sokáig fog tartani ez az állapot.					
16. Amikor valami felzaklat, azt gondolom, hogy a végén nagyon lehangolt leszek.					

17. Amikor zaklatott vagyok, azt gondolom, hogy az érzelmeim megalapozottak és fontosak.					
18. Amikor valami felzaklat, nehezen tudok másra összpontosítani.					
19. Amikor felzaklat valami, úgy érzem, elveszíttem a kontrollt.					
20. Attól, hogy zaklatott vagyok, még el tudom látni a feladataimat.					
21. Amikor zaklatott vagyok, szégyellem magam, hogy így érzek.					
22. Amikor zaklatott vagyok, tudom, hogy meg fogom találni a módját, hogy végül jobban érezzem magam.					
23. Amikor valami felzaklat, úgy érzem, mintha gyenge lennék.					
24. Amikor zaklatott vagyok, akkor is úgy érzem, hogy úrrá tudok lenni a viselkedésemem.					
25. Amikor felzaklat valami, lelkiismeret-furdalásom van emiatt.					
26. Amikor zaklatott vagyok, nehezen tudok koncentrálni.					
27. Amikor zaklatott vagyok, nehezen tudok uralkodni magamon.					
28. Amikor zaklatott vagyok, azt gondolom, hogy semmit sem tehetek azért, hogy jobban érezzem magam.					
29. Amikor zaklatott vagyok, bosszankodom, hogy így érzek.					
30. Amikor zaklatott vagyok, akkor elkezdem nagyon rosszul érezni magam amiatt, hogy így érzek.					
31. Amikor zaklatott vagyok, úgy érzem, hogy csak annyit tudok tenni, hogy belesüppedek ebbe az állapotba.					
32. Amikor zaklatott vagyok, elveszíttem az irányításomat a viselkedésem felett.					
33. Amikor zaklatott vagyok, nehezen tudok bármi másra gondolni.					
34. Ha felzaklat valami, időt szánok arra, hogy kitaláljam, hogyan is érzek valójában.					
35. Ha felzaklat valami, hosszú ideig tart, míg újra jól érzem magam.					
36. Amikor zaklatott vagyok, az érzelmeim nyomasztanak.					

# EAS

Gyermek változat

Az alábbi állítások mentén értékeld Önmagad 1-től (Egyáltalán nem jellemző) 5-ig (Teljesen jellemző) terjedő skálán.

	Egyáltalán nem jellemző	Kevésbé jellemző	Igaz is, nem is	Meglehetősen jellemző	Teljesen jellemző
1. Szégyenlős vagyok.	1	2	3	4	5
2. Könnyen sírva fakadok.	1	2	3	4	5
3. Szeretek másokkal lenni.	1	2	3	4	5
4. Mindig tevékenykedek, csinálok valamit.	1	2	3	4	5
5. Jobban szeretek másokkal együtt lenni, mint egyedül játszani.	1	2	3	4	5
6. Hajlamos vagyok arra, hogy érzelmekkel reagáljak.	1	2	3	4	5
7. Általában lassú mozgású vagyok.	1	2	3	4	5
8. Könnyen szerzek barátokat.	1	2	3	4	5
9. Amint reggel felébredek, rögtön rohangálok és aktív vagyok. .	1	2	3	4	5
10. Mások társaságát jobban kedvelem bármi másnál.	1	2	3	4	5
11. Gyakran panaszkodom és sírok.	1	2	3	4	5
12. Nagyon barátságos vagyok.	1	2	3	4	5
13. Nagyon aktív vagyok.	1	2	3	4	5
14. Hosszú időre van szükségem ahhoz, hogy idegenek társaságában bemelegedjek.	1	2	3	4	5
15. Könnyen feldúlt leszek.	1	2	3	4	5
16. Kissé magányos vagyok.	1	2	3	4	5
17. Jobban szeretem a nyugodt, kevésbé aktív játékokat, mint az aktívabbakat.	1	2	3	4	5
18. Magányosnak érzem magam, ha egyedül vagyok.	1	2	3	4	5
19. Heves érzelmekkel reagálok, amikor feldúlt vagyok.	1	2	3	4	5
20. Nagyon barátságos vagyok az idegenekkel.	1	2	3	4	5

# ERKÖLCSI ALAPOK KÉRDŐÍVŰ

1. rész. Amikor eldöntöd, hogy valami helyes vagy helytelen, mennyiben relevánsak az alábbi megfontolások a gondolkodásodban? Kérjük, értékeld az egyes állításokat a következő skálán:

[0] = egyáltalán nem releváns  
(Ennek a megfontolásnak semmi köze a jó - rossz megítéléseimhez.)

[1] = nem túl releváns

[2] = kissé releváns

[3] = valamennyire releváns

[4] = nagyon releváns

[5] = rendkívül releváns  
(Ez az egyik legfontosabb tényező, amikor jó- rossz ítéleteket hozok.)

- \_\_\_\_\_ 1. Független attól, hogy valaki érzelmileg szenvedett-e vagy sem.
- \_\_\_\_\_ 2. Független attól, hogy a döntés által érintett emberek közt vagy más emberekhez viszonyítva, egyes emberekkel másképp bántak mint másokkal.
- \_\_\_\_\_ 3. Független attól, hogy valaki cselekedete mutatott-e a szeretetet a hazája iránt.
- \_\_\_\_\_ 4. Független attól, hogy valaki tiszteli-e a tekintélyt, vagy sem.
- \_\_\_\_\_ 5. Függetlenül attól, hogy valaki megsértette-e a tiszta ártatlanság és tisztesség normáit.
- \_\_\_\_\_ 6. Független attól, hogy valaki jó volt matekból vagy sem.
- \_\_\_\_\_ 7. Független attól, hogy valaki törődött gyenge vagy sebezhető egyénnel.
- \_\_\_\_\_ 8. Független attól, hogy valaki igazságtalanul cselekedett-e vagy sem.
- \_\_\_\_\_ 9. Független attól, hogy valaki tett-e valamit, hogy elárulja a saját csoportját.
- \_\_\_\_\_ 10. Független attól, hogy valaki alkalmazkodott-e a társadalom hagyományaihoz, vagy sem.
- \_\_\_\_\_ 11. Független attól, hogy valaki csinált-e valamit, ami undorító.
- \_\_\_\_\_ 12. Független attól, hogy kegyetlen volt valaki vagy nem.
- \_\_\_\_\_ 13. Független attól, hogy valakitől megtagadták-e a jogainak érvényesítését vagy sem.
- \_\_\_\_\_ 14. Független attól, hogy valaki cselekedetei hűségnek híján voltak-e vagy sem.

- \_\_\_\_\_15. Független attól, hogy egy cselekvés okozott káoszt / rendetlenséget.
- \_\_\_\_\_16. Független attól, hogy valaki Isten által helyeselt cselekedetet cselekedett-e.
- \_\_\_\_\_17. Független attól, hogy valaki Kant által helyeselt cselekedetet cselekedett-e.

2. rész. Kérjük, olvasd el a következő mondatokat, és jelezd egyetértésed vagy egyet nem értésed mértékét a következő értékek segítségével:

[0] Erősen nem értek egyet

[1] Mérsékeltlen nem értek egyet

[2] Kissé nem értek egyet

[3] Kissé egyetértek

[4] Mérsékeltlen egyetértek

[5] Erősen egyetértek

- \_\_\_\_\_17. A szenvedők iránti együttérzés a legfontosabb erény.
- \_\_\_\_\_18. Amikor a kormány törvényeket hoz, az első számú alapelvnek kell lennie, hogy mindenki igazságos, korrekt bánásmódban részesüljön.
- \_\_\_\_\_19. Büszke vagyok hazám történelmére.
- \_\_\_\_\_20. A hatóság tiszteletét minden gyermeknek meg kell tanulnia.
- \_\_\_\_\_21. A hatalom tiszteletét minden gyermeknek meg kell tanulnia.
- \_\_\_\_\_22. Az emberek ne csináljanak undorító dolgokat, még akkor sem, ha senkit nem bántanak általa.
- \_\_\_\_\_23. Jobb jót tenni, mint rosszat tenni.
- \_\_\_\_\_24. Az egyik legrosszabb dolog, amit egy ember tehet, hogy megsebesít egy védtelen állatot.
- \_\_\_\_\_25. Az igazságosság a legfontosabb követelmény egy társadalom számára.
- \_\_\_\_\_26. Az embereknek lojálisnak kell lenniük családtagjaikhoz, még akkor is, ha azok valami rosszat követtek el.
- \_\_\_\_\_26. A férfiaknak és a nőknek más-más szerepük van a társadalomban.
- \_\_\_\_\_27. Néhány cselekedetet helytelennek neveznék azon az alapon, hogy nem természetes.
- \_\_\_\_\_28. Soha nem helyes és nem is lehet helyessé egy ember megölésének cselekedete.

\_\_\_\_\_29. Szerintem erkölcsileg helytelen, hogy a gazdag gyerekek sok pénzt örökölnek, míg a szegények (szinte) semmit.

\_\_\_\_\_30. Sokkal fontosabb csapatjátékosnak lenni, mint kifejezni magát individualitásában megjelentén az egyénnek.

\_\_\_\_\_31. Ha katona lennék, és nem értenék egyet a parancsnokom egy parancsával, akkor is engedelmeskednék, mert ez a kötelességem.

\_\_\_\_\_32. A tisztaság fontos és értékes erény.

## ERŐNLÉTI TESZT

A kérdésekre adott választ karikázd be!

1. Egy átlagos héten hány alkalommal végzel izzasztó fizikai aktivitás, minimum 20 percen keresztül?

(a) egyszer sem (b) egyszer (c) kétszer (d) háromszor (e) háromnál többször

2. Az elmúlt héten mennyi időt töltöttél alváson kívül fekve?

(a) kevesebb, mint 2 órát (b) 2-4 órát (c) 4-6 órát (d) 6-20 órát (e) 20+ órát

3. Az elmúlt héten mennyi időt töltöttél alváson és munkán kívül ülve vagy fekve?

(a) kevesebb, mint 2 órát (b) 2-4 órát (c) 4-6 órát (d) 6-20 órát (e) 20+ órát

4. Az elmúlt héten mennyi szabadidőt töltöttél aktív fizikai mozgással (pl. sport, túrázás, kertészkedés)?

(a) 0-30 percet (b) 31-60 percet (c) 1- 2 órát (d) 3-6 órát (e) 6+ órát

5. Az elmúlt héten mennyit aludtál átlagosan éjszakánként?

(a)<5 órát (b) 5-6 órát (c) 6-7 órát (d) 7-9 órát (e) 9+ órát

6. Milyen gyakran eszel egészségesen, úgy, hogy a napi kalóriaszükségletet nem lépi túl?

(a) soha nem eszek így (b) havonta pár alkalommal (c) heti min. egyszer [1-4] (d) heti 4-6 alkalommal (e) 6+ alkalommal

7. Milyen gyakran fogyasztasz napi 150 kalória és/ vagy 37,5 grammnál több cukrot?

(a) Soha (b) havonta pár alkalommal (c) heti min. egyszer [1-4] (d) heti 4-6 alkalommal (e) 6+ alkalommal

8. Az elmúlt 6 hónapban volt-e olyan időszak, amikor folyamatosan napokig fáradtnak éreztél magad, ha igen hányszor?

(a) egyszer sem (b) 1x (c) 2-3 x (d) 4-6 x (e) 6-nál többször

9. Milyen gyakran éreztél az elmúlt hónapban szédülést, légszomjat vagy mellkasi fájdalmat fizikai aktivitás közben?

(a) egyszer sem (b) egyszer (c) kétszer (d) háromszor (e) háromnál többször

10. Az elmúlt hónapban volt-e olyan időszak, amikor folyamatosan, napokig fájdalmat éreztél valamely testrészeden (pl. hátfájás, fejfájás stb.)?

(a) egyszer sem (b) 1-2 x (c) 3-4 x (d) 5-8 x (e) 8-nál többször

11. Hetente hány alkalommal fogyasztasz átlalában "üres kalóriájú", kalóriaértékéhez mérten minimális tápértékű élelmiszereket?

(a) egyszer sem (b) 1-2x (c) 3-4x (d) 5-8x (e) 8-nál többször

12. Hetente hány alkalommal fogyasztasz koffein tartalmú italt (kávé, energital, tea...)?

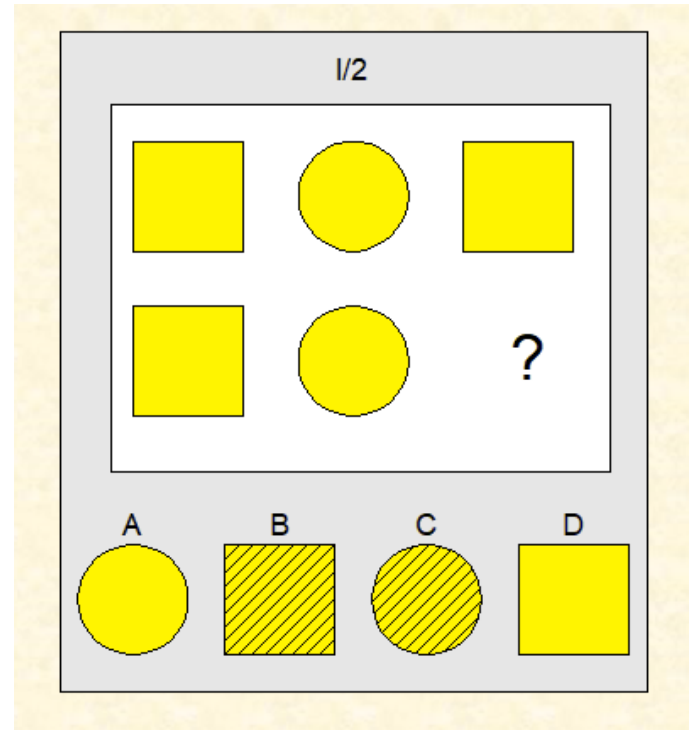
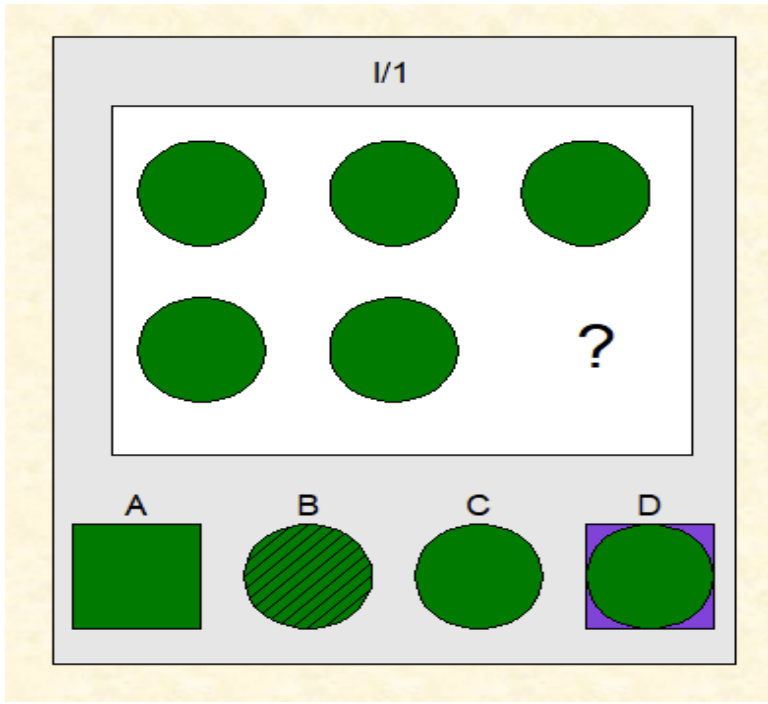
(a) egyszer sem (b) 1-3x (c) 4-9x (d) 10-21x (e) 21-nél többször

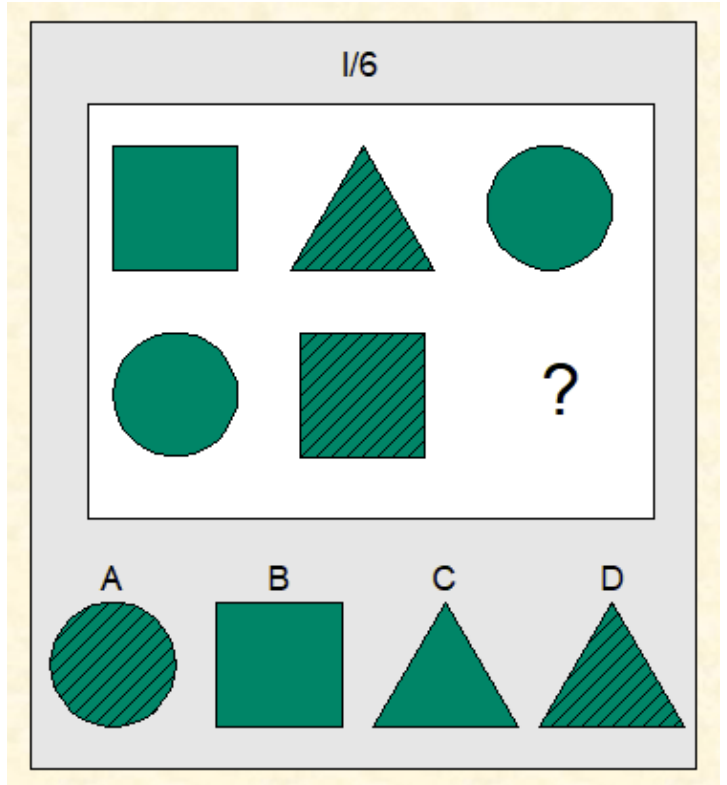
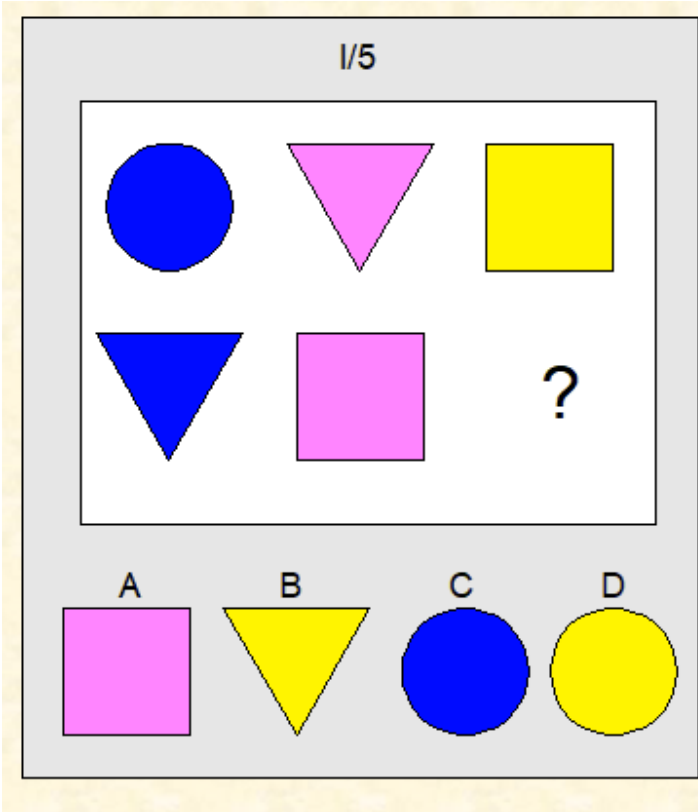
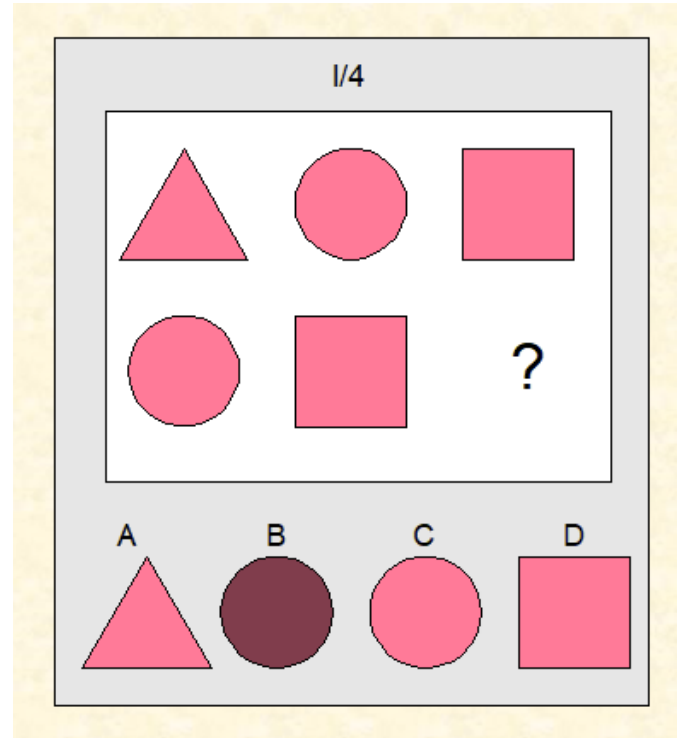
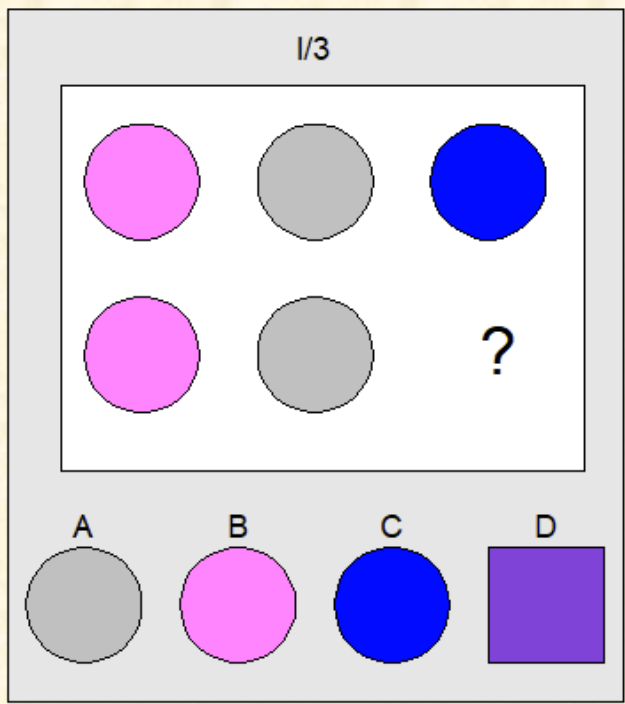
13. Milyen gyakran éltél meg stresszt az elmúlt hónapban?

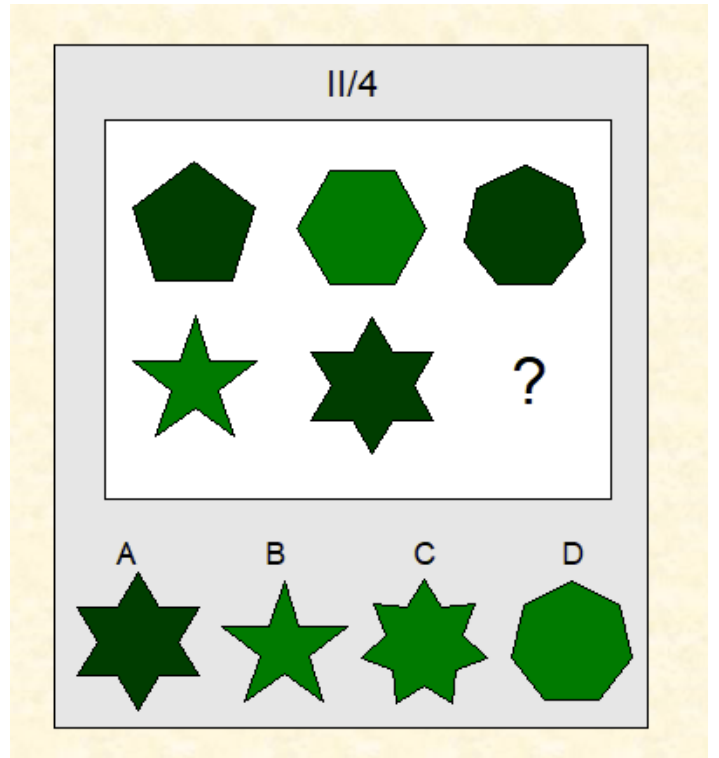
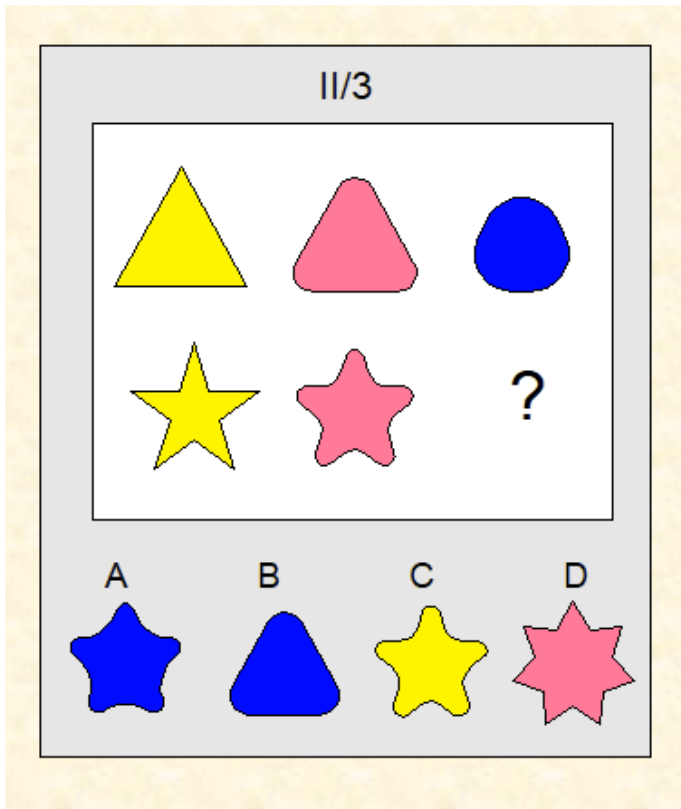
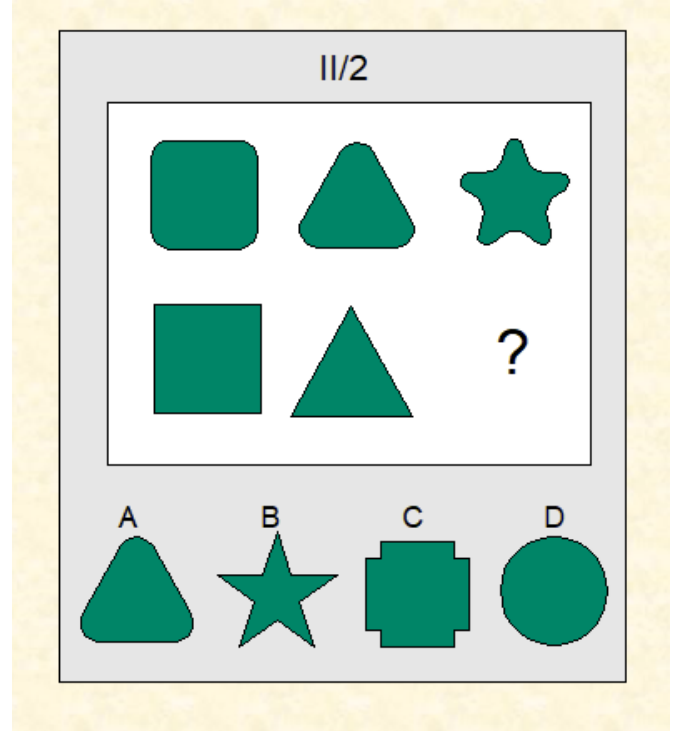
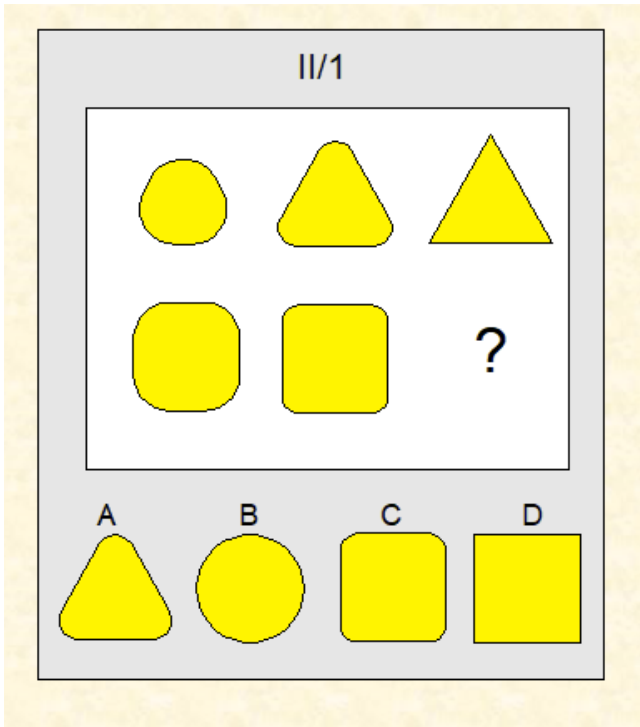
(a) egyszer sem (b) 1-2x (c) 3-4x (d) 5-8x (e) 8-nál többször

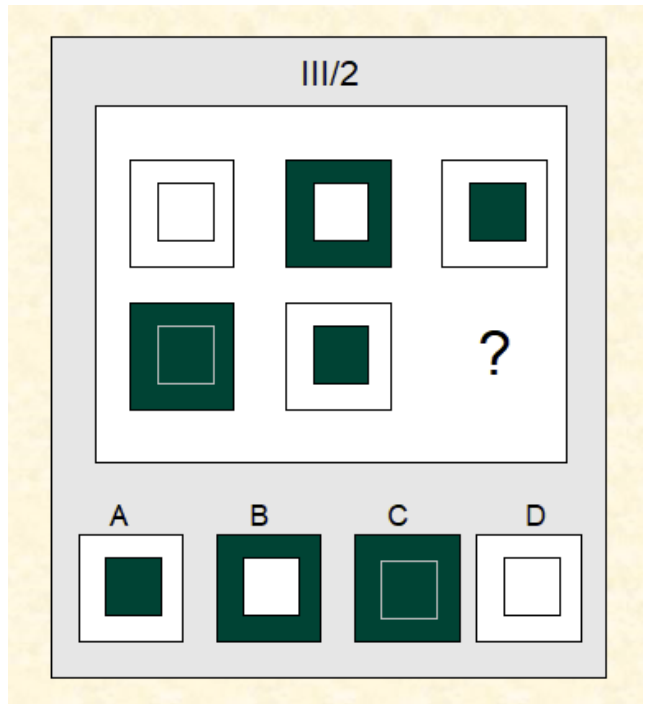
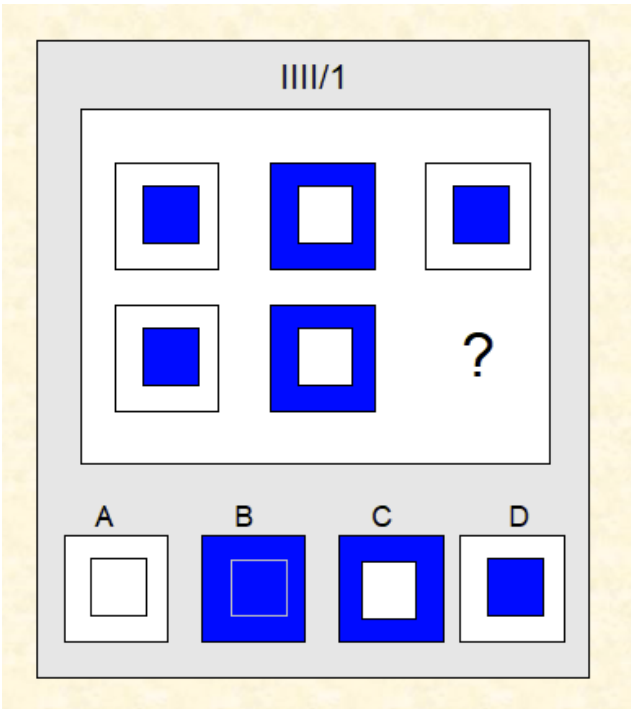
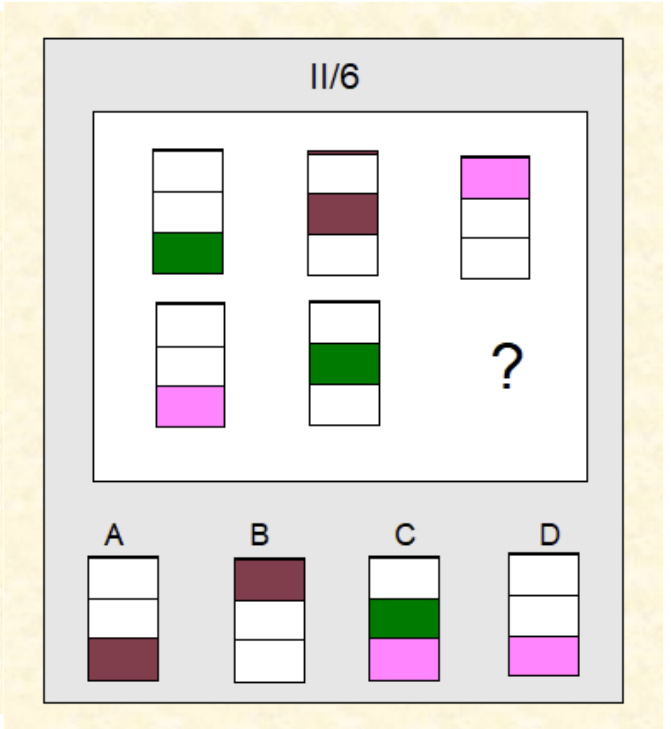
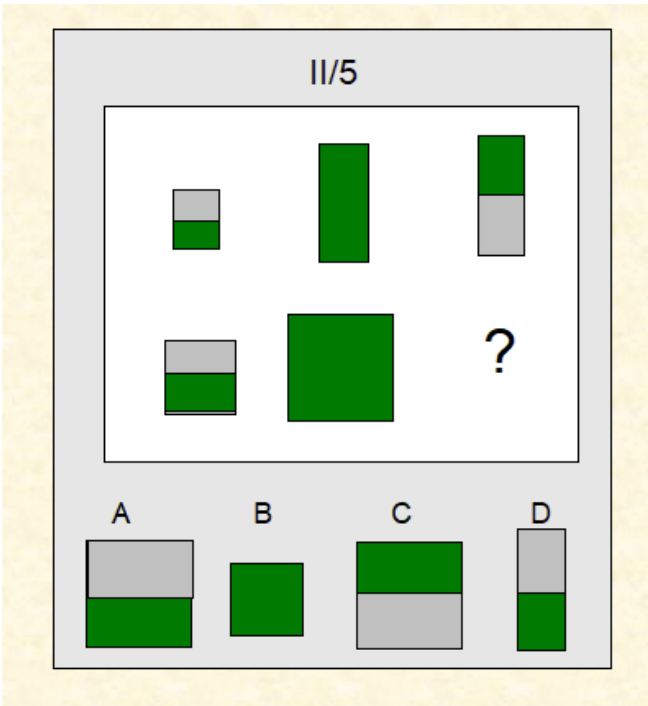
## FIGURA TESZT

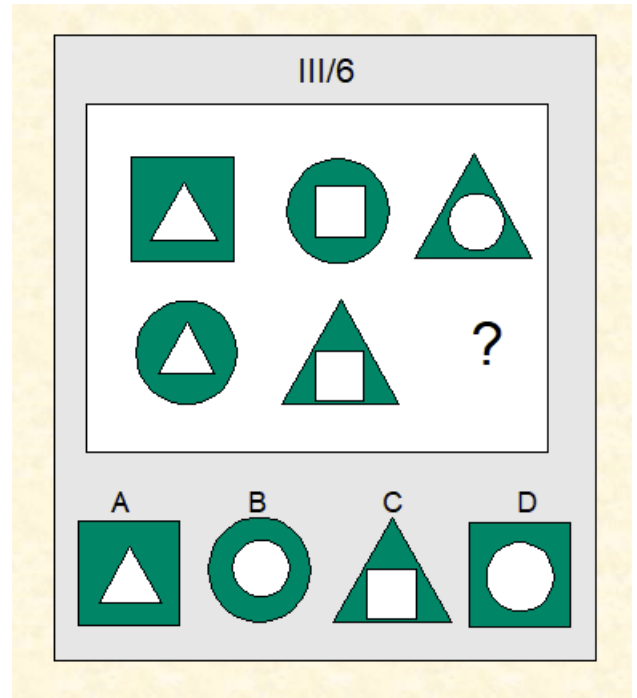
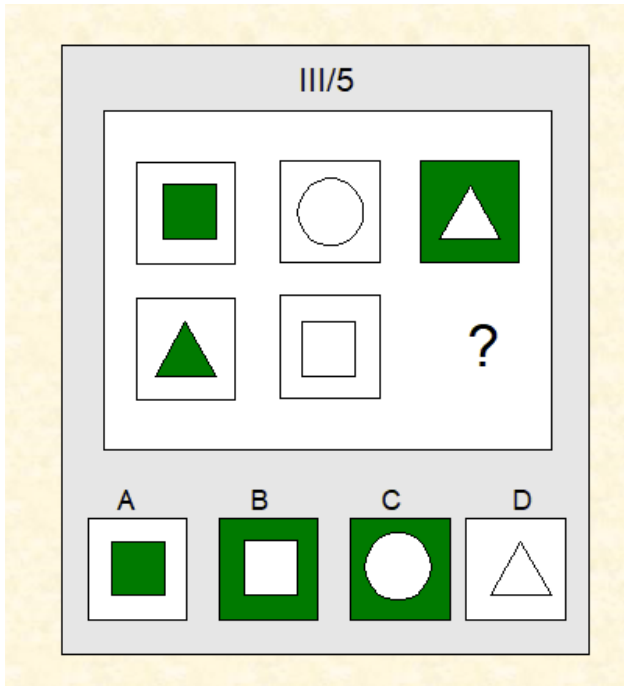
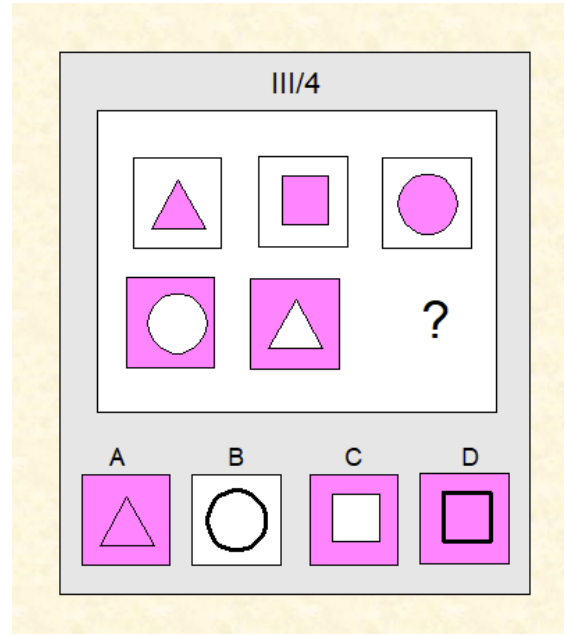
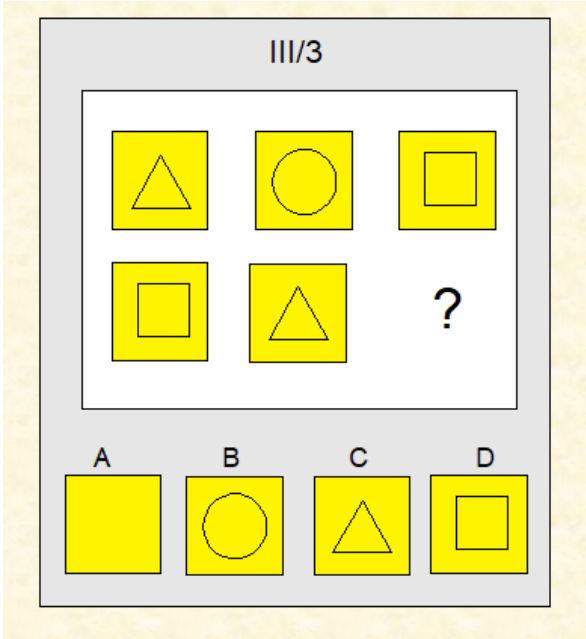
	1	2	3	4	5	6
I						
II						
III						











## FIGYELEM FELADAT

Keresd meg az összes A A és F F betűt!

A V F F E H H O O O E E A W B B B K K S P F F J L L Q Q P  
Y Y Y B N N A A A L L E E O P P P G A A F F L R R R Z X C I I  
A K E F F R O O P P L L L B J J H H O O O E E W B B B K K S  
P F F J L L Q Q P Y Y Y B N N A F A L L E E O F F F G A A D  
F L R R A V X H H O O O E E A W B B B K K S P F F J L L Q  
Q P Y Y Y B N N A A A L L E E O P P L P G A S S F L R R G A  
A A F F L R R R Z X C I I A K E F F R O O P P L L L B J J H H  
O O K O E E A W B B B K K S P F F J L L Q Q P Y Y Y B N N  
A A A L L E E O P P P G A A G Z L R R G A A F F L R R R Z X  
C I I A A K E F F R O O P P L L L B J J H H O O O E E A W F  
B B B K K S P F F J L L Q Q P Y Y Y B N N A A A L L E E O P  
P P G A F A F L R R G R E F H H O O O E E A W B B G A  
A L R R R Z X C I I A K E F F R O O P P L L L B J J H H O O O  
E E A W B B B K K S P F F J L L Q Q P F Y Y B N N A A A L L  
E E O P P P G A F F L R R H H O O T O E E A W B B G G A  
F F L R R R Z X C I I A K E F F R O O P P L L L B J J H H O O  
O E E A W B B B K K S P F F J L L Q Q P Y Y Y B N N A A A  
L L E E F H H O O O E A A W B B Z X C I I A J L

# FŐFOGALOM FELADAT

A feladat a lediktált szópárok közös nevének megtalálása.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## INTERPERSZONÁLIS ORIENTÁCIÓ KÉRDŐÍV

Minden mondat után tegyél egy x-et abba a kockába, amelyik úgy érzed, a legjobban kifejezi a te viselkedésed!

	Szinte mindig	Általában	Néha	Ritkán
1. Igyekszem emberekkel együtt lenni.				
2. A csoportban vezető szerepre törekszem.				
3. Szeretem, ha a munkatársaim kapcsolatokra törekszenek velem.				
4. Ha látok egy érdekes csoportot, csatlakozom hozzájuk.				
5. Megpróbálom rávenni az embereket, hogy tegyék meg azt, amiről úgy gondolom, meg kell tenni.				
6. Szeretem, ha szeretnek.				
7. Ha találok egy nekem való társaságot, igyekszem a tagja lenni.				
8. Igyekszem meghatározni, mi történjen a csoportban.				
9. Szeretem, ha személyes érdeklődéssel közelednek hozzám.				
10. Ha látom, hogy a munkatársaim szerveznek valamit, akkor igyekszem bekapcsolódni ebbe.				
11. Vezető szerepre törekszem a csoportban.				
12. Azt kedvelem, ha a munkatársaim bensőséges kapcsolatot igyekeznek kialakítani velem.				
13. Megpróbálom a többieket is bevonni a terveimbe.				
14. Igyekszem elérni, hogy a munkatársaim úgy viselkedjenek, ahogy én szeretem.				
15. Szeretem, ha a munkatársaim barátságosak velem.				
16. Szeretek meghívást kapni.				
17. Hagyom, hogy mások eldöntsék, mit tegyünk.				
18. Törekszem arra, hogy jó legyen a kapcsolatom a munkatársaimmal.				
19. Szeretem, ha eseményekre hívnak.				
20. Másokra hagyom a vezetést.				
21. Barátságos vagyok az emberekkel.				
22. Szeretem, ha a munkatársaim bevonnak abba, amit csinálnak.				
23. Hagyom, hogy a többiek befolyásoljanak.				
24. Szoros kapcsolatokat igyekszem kiépíteni.				
25. Szeretem, ha a közelemben beszélgetők meghívnak: csatlakozzam hozzájuk.				
26. Azt teszem, amit a többiek akarnak.				
27. Személyes hangot használok a beszélgetésekben.				
28. Szeretem, ha a munkatársaim megkérnek, vegyek részt a tevékenységeikben.				
29. Engem könnyű vezetni.				
30. Közeli barátságokra törekszem.				

# JTCI

Az alábbiakban olyan állításokat találsz, amelyek a viselkedésedet, véleményedet, érdeklődésedet és érzéseidet írhatják le. Mindegyik állításhoz négyféle válaszlehetőség tartozik: „igaz”, „inkább igaz”, „inkább nem igaz”, „nem igaz”. Kérjük, olvasd el figyelmesen valamennyi kijelentést, és jelöld be (karikázással, vagy „X”-jellel) azt a választ, amelyik a legjobban illik Rád. Kérünk, hogy értékelj minden kijelentést, akkor is, ha a válaszban nem vagy egészen biztos.

	Nem igaz	Inkább nem igaz	Inkább igaz	Igaz
1. Ha hibát követtek el, sokat aggódom miatta.	0	1	2	3
2. Veszekedés után hamar megbékülök.	0	1	2	3
3. Gyakran nem tudom, mit akarok.	0	1	2	3
4. Ha valaki gorombán viselkedik velem, megfizetek érte.	0	1	2	3
5. Nagy gondot fordítok arra, hogy lehetőleg mindent jól csináljak.	0	1	2	3
6. Ha valamit meg akarok szerezni magamnak, akkor azt többnyire azonnal akarom.	0	1	2	3
7. Elégedett vagyok a külsőmmel.	0	1	2	3
8. Vásárláskor először alaposan körülnézek, mi az, ami kapható, mielőtt valamit kiválasztok.	0	1	2	3
9. Gyakran elképzelem, hogy valami szerencsétlenség történik velem, vagy valami hibát követtek el.	0	1	2	3
10. Nem kell mindent tökéletesen csinálnom, úgy is az számít, hogy a dolgok menjenek valahogy.	0	1	2	3
11. Egészen másféle szeretnék lenni, mint amilyen valójában most vagyok.	0	1	2	3
12. Hiszek a csodákban.	0	1	2	3
13. Örömet okoz, ha új embereket ismerhetek meg.	0	1	2	3
14. Hiszek a sorsban és abban, hogy az életben néhány dolog előre meghatározott.	0	1	2	3
15. Szeretek hosszasan töprengeni, mielőtt valami mellett döntök.	0	1	2	3
16. Ha valaki valamit nem tud vagy nem ért, hamar türelmetlen leszek.	0	1	2	3

17. Ha más emberekkel kell megismerkednem, nagyon félénk vagyok.	0	1	2	3
18. Elég erősnek érzem magam ahhoz, hogy bármivel megbirkózzam.	0	1	2	3
19. Ha nagyon koncentrálok valamire (pl. festek valamit vagy olvasok), akkor képes vagyok magam körül minden másról megfeledkezni.	0	1	2	3
20. A valódi érzéseimet gyakran elrejttem.	0	1	2	3
21. Sokszor csak úgy a „hasamra ütve” döntök.	0	1	2	3
22. Nagyon ügyelek arra, hogy mások mit mondanak, vagy tesznek, nehogy valakit véletlenül megsértsek.	0	1	2	3
23. Hiszek abban, hogy mindennek van egy felsőbb értelme, még ha azt nem is mindig értem.	0	1	2	3
24. Ha valamilyen probléma adódik, sok ötletem van, hogyan is lehetne azt megoldani.	0	1	2	3
25. Gyakran nincs kedvem ahhoz, hogy bármiért is erőfeszítéseket tegyek.	0	1	2	3
26. Ha bosszús vagyok, akkor ezt világosan ki is mutatom (pl. hangosan szitkozódok, elrohanok, vagy valami ilyesmi).	0	1	2	3

49. Ha megígérek valamit, akkor azt feltétlenül meg is tartom.	0	1	2	3
50. Nem akarok olyan emberekkel együtt lenni (dolgozni, játszani), akiket nem kedvelek.	0	1	2	3
51. Ha van pénzem, akkor azt azonnal el is költöm valamire.	0	1	2	3
52. Mások rá tudnak venni arra, hogy megtegyek olyan dolgokat, amiket nem is akarok (pl. gyerekes vagy közönséges dolgokat).	0	1	2	3
53. Hiszek abban, hogy van egy felsőbb erő, amely az élőlényeket összeköti egymással.	0	1	2	3
54. Szeretek gyors döntéseket hozni, mert nem szeretek várni.	0	1	2	3
55. Ha tudom, hogy valami új dolgot kell csinálnom, sokat aggódok miatta (pl. megfájdul a hasam, nem tudok aludni).	0	1	2	3
56. Aggódok a környezetszennyezés miatt.	0	1	2	3
57. Ha nem tudok vagy nem értek valamit, akkor azt addig gyakorlom, amíg nem sikerül megcsinálnom vagy megértenem.	0	1	2	3
58. Sokszor nem tudom, mit kezdjek az életemmel.	0	1	2	3
59. Hiszek abban, hogy aki másoknak segít, maga nem jut semmire.	0	1	2	3
60. Gyakran megrémülök olyan dolgok kipróbálásától, amiket egyébként szívesen megtennék.	0	1	2	3
61. Sokszor önhibámon kívül kerülök nehéz helyzetbe.	0	1	2	3
62. Minden embert azonos tisztelettel kezelek, mindegy, hogy takarítónőről, vagy igazgatóról van-e szó.	0	1	2	3
63. Ha bajban vagyok, akkor ezt szívesen megbeszélem barátaimmal.	0	1	2	3

64. Ideges leszek, ha valami új dolgot kell kipróbálnom.	0	1	2	3
65. Ha valami bosszant, hamar mérges leszek.	0	1	2	3
66. Hiszek abban, hogy minden élőlény (a növények és állatok is) értékes és egyfajta lélekkel is rendelkezik.	0	1	2	3
67. Sokszor engedek, hogy ne legyen veszekedés.	0	1	2	3
68. Gyakran sírva fakadok, ha szomorú filmet nézek.	0	1	2	3
69. Ha valakinek vidám ötlete támad, én azonnal csatlakozom hozzá.	0	1	2	3
70. Ha valamibe belemerülök, akkor az időről teljesen megfeledkezem.	0	1	2	3
71. Gyakran nem érdekel, hogy igazságos vagyok-e vagy igazat mondok-e.	0	1	2	3
72. Sokszor csak úgy kedvem támad valami újat kipróbálni, vagy valami örültséget csinálni.	0	1	2	3
73. Ügyelek arra, hogy magatartásommal ne sértsek másokat.	0	1	2	3
74. Többnyire van egy világos cél a szemem előtt, amit el akarok érni (pl. jó érdemjegyek, új barátokat találni, vagy pénzt félretenni egy bizonyos dologra).	0	1	2	3
75. Ha meg kell ismerkednem valakivel, már jó előre aggódok miatta.	0	1	2	3
76. Ha valami felkelti a kíváncsiságomat, akkor nem érdekelnek sem a veszélyek, sem a tilalmak.	0	1	2	3
77. Szeretek gyorsan és egy meghatározott rendszer szerint dolgozni.	0	1	2	3
78. Nem szívesen beszélek magamról.	0	1	2	3
79. Hiszek benne, hogy egy szellemi hatalom (isten, őrangyal) egyszer már megsegített.	0	1	2	3
80. Nehezen viselem, ha mások nem kedvelnek.	0	1	2	3
81. Sokszor felajánlom a segítségemet, ha valaki nehéz helyzetbe került, vagy valamire szüksége van.	0	1	2	3
82. Egy betegségből lassabban gyógyulok fel, mint mások.	0	1	2	3
83. Igyekszem betartani a szabályokat.	0	1	2	3
84. A kellemetlen vagy kínos élmények még sokáig járnak a fejemben.	0	1	2	3

# KONFLIKTUSKEZELÉSI KÉRDŐÍV

Az alábbiakban harminc állításpárt találsz. Minden állításpárból válaszd ki azt az állítást, amelyik jobban jellemző rád, arra, ahogy a másokkal kapcsolatos problémáit rendezed.

1 (a) Rendszerint kitartóan török a céloom felé.

(b) Igyekszem minden problémát azonnal nyílttá tenni.

2 (a) Kirakom a kártyáimat az asztalra, és másokat is erre ösztönzők.

(b) Ha konfliktus alakul ki, igyekszem elérni, hogy az én álláspontom győzzön.

3 (a) Ha kialakul a véleményem valamiről, azt keményen megvédem.

(b) Többnyire nem vitatkozom, hanem a legjobb megoldást keresem.

4 (a) Néha feláldozom a kívánságaimat, hogy mások kívánságai teljesülhessenek.

(b) Úgy érzem, hogy nem mindig érdemes törődni a véleménykülönbségekkel.

5 (a) Inkább elfogadom mások véleményét, nehogy törésre kerüljön sor.

(b) Elkerülöm azokat, akiknek szélsőséges véleményük van.

6 (a) Szeretek együttműködni olyanokkal, akiknek elfogadom a véleményét.

(b) A legtöbb kérdésről nem érdemes vitatkozni – én úgyis kitartok a magam véleménye mellett.

7 (a) Igyekszem megtalálni a kompromisszumot.

(b) Többnyire kitartóan követem a céljaimat.

8 (a) Konfliktus esetén győzelemre törekszem.

(b) A középutat keresem.

9 (a) Szeretem, ha félúton találkozunk.

(b) Keményen megvédem az álláspontomat.

10 (a) Nem mindig érdemes foglalkozni a véleménykülönbségekkel.

- (b) Igyekszem olyan megoldást találni, ami mindenkinek megfelel.
- 11 (a) Az arany középutat szeretem.
- (b) Igyekszem elkerülni azokat, akik rendíthetetlenül ragaszkodnak az álláspontjukhoz.
- 12 (a) A legtöbb kérdésről kár vitatkozni: én úgysem változtatok az álláspontomon.
- (b) Félúton igyekszem találkozni a vitapartneremmel.
- 13 (a) Rendszerint kitartóan igyekszem elérni a célomat.
- (b) Néha feláldozom az én kívánságomat, hogy mások kívánsága teljesülhessen.
- 14 (a) Inkább elfogadom a másik szempontjait, mintsem összevesszünk.
- (b) Ha konfliktus alakul ki, mindent megteszek azért, hogy enyém legyen az utolsó szó.
- 15 (a) Szilárdan megvédem a véleményemet.
- (b) Mások véleményét elfogadva együttműködésre törekszem.
- 16 (a) Próbálok kompromisszumot kialakítani.
- (b) Néha feláldozom a kívánságaimat mások kívánságai miatt.
- 17 (a) Inkább elfogadom mások véleményét, nehogy kenyértörésre kerüljön sor.
- (b) Igyekszem közös álláspontot kialakítani.
- 18 (a) Szeretek félúton találkozni a vitapartneremmel.
- (b) Szeretek együttműködni másokkal, követve az elképzeléseiket.
- 19 (a) Nem mindig érdemes aggódni a véleményeltérések miatt.
- (b) Rendszerint szilárdan elkötelezem magam a céljaimért.
- 20 (a) Konfliktus esetén igyekszem, hogy én győzzek.
- (b) Kerülöm azokat, akiknek határozott véleményük van.
- 21 (a) Nem érdemes vitatkozni – úgysem változtatok a véleményemen.

- (b) A véleményemet mindenáron megvédem.
- 22 (a) Minden problémát azonnal nyílttá teszek.
- (b) Nem mindig érdemes aggódni, ha nem értünk egyet.
- 23 (a) Elkerülöm azokat, akik mindig kitartanak a véleményük mellett.
- (b) Kirakom a kártyáimat az asztalra, és másokat is erre ösztönzők.
- 24 (a) Nem vitatkozok, inkább a legjobb megoldást keresem.
- (b) Többnyire nem érdemes vitatkozni – úgysem változtatok a véleményemen.
- 25 (a) Igyekszem minden kérdést nyílttá tenni.
- (b) Igyekszem kompromisszumos megoldást találni.
- 26 (a) Elmondom, mit gondolok, és másokat is erre ösztönzők.
- (b) Középutas megoldást keresek.
- 27 (a) Nem veszekszem, hanem a legjobb megoldást keresem.
- (b) Szeretem, ha mindketten egyformán közelítünk a közös állásponthez.
- 28 (a) Néha feláldozom a saját akaratom, hogy a másik akarata érvényesülhessen.
- (b) Szeretek minden problémát nyílttá tenni.
- 29 (a) Kimondom, amit gondolok, és másokat is erre ösztönzők.
- (b) Inkább elfogadom a többiek véleményét, nehogy összevesszünk.
- 30 (a) Szeretek együttműködni másokkal, elfogadva a nézeteiket.
- (b) Többnyire nem vitatkozom, hanem a legjobb megoldást keresem.

## KÜLSŐ-BELSŐ KONTROLL KÉRDŐÍV

Ez a kérdőív állításpárokból áll. A feladat az, hogy az állításpárok mindegyikéből kiválaszd azt az állítást, amelyik jobban, inkább megfelel a véleményednek. Nincs helyes vagy helytelen válasz, a véleményedre vagyunk kíváncsiak. *A kiválasztott állítást karikázd be!*

1. a. Vezetőnek születni kell.  
b. Vezetővé megfelelő képesséssel lehet válni.
2. a. A siker titka, hogy a megfelelő időben a megfelelő helyen legyünk.  
b. A siker titka a képesség és a kemény munka.
3. a. Többnyire akkor kerülök bajba, ha hibázok.  
b. Mindegy, hogy mit teszek, időnként egyszerűen szerencsétlen vagyok.
4. a. Hogy háború vagy béke van, az a vezető politikusoktól függ.  
b. Háború mindig volt és mindig lesz.
5. a. Ha a szülők jól nevelik a gyerekeiket, az meglátszik rajtuk.  
b. Bármit csinálunk is, vannak gyerekek, akikből nem lehet rendes felnőtteket nevelni.
6. a. A jövőm rajtam kívül álló körülményektől függ.  
b. Tőlem függ a jövőm.
7. a. Azokat a vezetőket tartjuk sikeresnek, akikre a szerencsés körülmények miatt rávetült a reflektorfény.  
b. Azokat tekintjük sikeres vezetőknak, akik teljesítményükkel és döntéseikkel jelentősen hozzájárultak az általuk vezetett szervezet kiváló eredményeihez.
8. a. Gyakran úgy érzem, nincs befolyásom az életemre.  
b. Butaság azt hinni, hogy a vakszerencsétől függ a sorsom.
9. a. Vannak ügyfelek, akik mindenképpen elégedetlenek lesznek.  
b. Ha figyelünk arra, mit akar az ügyfél, akkor elégedetten fog távozni.
10. a. Mindenkiből lehet jó tanuló, aki szorgalmas.  
b. Van, aki sohasem lesz semmiben kiváló az iskolában, akármilyen keményen tanul.
11. a. A jó házassághoz az kell, hogy a férj és a feleség egyaránt törekedjen a jó kapcsolat fenntartására.  
b. A házasságok azért mennek tönkre, mert a férj és a feleség nem illik össze.
12. a. Javítani tudok a vezetői képességeimen, ha tanulok és gyakorlok.  
b. Hiába igyekszem, nem leszek jobb vezető.
13. a. Akkor történtek velem jó dolgok, amikor a megfelelő dolgokat csináltam.  
b. Akkor történtek velem rossz dolgok, ha a körülmények összeesküdtek ellenem.
14. a. A tanulás nem sokat segített a vizsgáimon, mert többnyire nem azt kérdezték, amit tanultam.

- b. Ha jól felkészültem, akkor jól sikerültek a vizsgáim.
15. a. Néha azt csinálom, amit a „nagyok” mondanak.  
b. Nem érdekel, mit mondanak a „nagyok”: én döntöm el, mit csináljak.
16. a. A politikai vezetés olyan távol van, hogy nem lehet hatni rá.  
b. Ha az ember hallatja a hangját, ez befolyásolhatja a politikát.
17. a. Abból lesz a sztár, akit véletlenül felkap a televízió.  
b. Azok a népszerű emberek, akik úgy viselkednek, hogy ezzel elnyerik az emberek tetszését.
18. a. Újra és újra olyan dolgok történnek velem, amelyek nem tőlem függenek.  
b. Többnyire úgy érzem, én vagyok a felelős azért, amit csináltam.
19. a. Ha egy vezető fejleszti a képességeit, sikeresebb lesz.  
b. A vezetők sikere kevésbé függ a képességeiktől.
20. a. A szerencsés csapatok nyerik a versenyeket.  
b. A tehetséges és szorgalmas tagokból álló csoportok többnyire a versenyeket.
21. a. Egyes munkások egyszerűen lusták: nincs mit kezdeni velük.  
b. A jó vezető szinte mindenkit képes motiválni.
22. a. Az ország gazdaságát az emberek jobb munkájával lehet fejleszteni.  
b. Az ország gazdasága a világ állapotától függ.
23. a. Általában jó előre tervezek, és a célhoz vezető utat is meghatározom.  
b. Ritkán tervezek előre.
24. a. Vannak dolgok, amiket úgyse lehet megváltoztatni.  
b. Kitartással, jó képességgel, kemény munkával szinte mindenben változtatni tudok az életemben.

# MEGJELENÉS KÉRDŐÍV

A megjelenésed mi befolyásolja?

Válaszd ki a felsoroltak közül a négy legfontosabbat, mely befolyásolja és állítsd őket fontossági sorrendbe! 1. helyre a legfontosabb befolyásoló elem kerüljön, majd csökkenő sorrendben kövesse a többi!

1.

-----

2.

-----

3.

-----

4.

-----

- a. Barátok véleménye, kortársak véleménye.
- b. Összes ismerős összeadott véleménye együtt, kortól függetlenül.
- c. A megjelenés aktuális helyszínén bevett szokás, megjelenési formák követése.
- d. A megjelenés által elérni kívánt hatás, mindig a hatás aktuális helyszínéhez és típusához igazítva.
- e. Saját általános szubjektív tetszés/nem tetszés.
- f. Szabályzatokkal való szembeszegülés.
- g. Lázadás.
- h. Szabályok követése.
- j. Vonzalom kiváltása saját személyem iránt.
- k. Ahogy épp aznap jól esik.
- l. Nem érdekelnek a külsőségek egyáltalán.

# PÉLDATESZT A KREATIVITÁS VIZSGÁLATÁRA

Keress minél több, minél többféle és minél eredetibb megoldást a következő problémákra!

A megoldásokat tömören, de mégis mások számára is érthetően írd le!  
Egy-egy problémán 4 percig dolgozhatsz!

## 1. PROBLÉMA

Egy termeléssel foglalkozó nagyvállalat terjeszkedési politikája részeként fel szeretne vásárolni egy szomszédos országban működő, hasonló profilú vállalatot.  
Írj le minél több olyan tényezőt, amelyet a vásárlásról való döntéskor figyelembe kell venni.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## 2. PROBLÉMA

A te vállalatod biztosítja egy nagyváros tömegközlekedésének túlnyomó részét. Az utolsó felmérésük adatai szerint az utóbbi hónapokban nagyon megnőtt az érvényes jegy vagy bérlet nélkül utazók száma. Sorolj fel minél több, olyan intézkedést, amit a fenti jelenséggel kapcsolatban tenni kívánnál!

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

## PIERON-FÉLE FIGYELEMTESZT

Sorban nézd át az ábrákat, és húzd át egy vonallal azokat, amelyek ugyanolyanok, mint a felső négy valamelyike!

Fontos, hogy ne bekarikázd, hanem húzd át!

A feladat időre megy, összesen öt percig tart.

o q p r

- 1 o o q b r q o o o q p o p b r r b o o r
- 2 p r q o o p o o o q b o o o p o r
- 3 o q p o r b o o p q o o o p o b q o r
- 4 o o r q o p q b q o o p r q q b o o b
- 5 o b p r o o o q o r q o b b o p r q b o r
  
- 6 o b o q o r o r b o q q b o o p o b r r q o o
- 7 o r r b o o o p q r o o o b r r q r o o p r
- 8 b b b o o o o p o p r o o o r o o p o r
- 9 p o b o q o p o p r q o b o p o o r o o o r
- 10 r p o o o o o b r r r o o p o r o o o p q b
  
- 11 b q r o o p o o o b o p q b o p o o o b o q
- 12 p q o p o b q r o o o p o o p o o p o o r
- 13 b r o o r p o o p o r o o o o b o o o r o
- 14 o r p o p o o o o o o o o o o p o r o o r
- 15 q o b q o o q o o o p o o r b b p q o o o r
  
- 16 p o r o q o o o q r r b p o b b p r o b
- 17 b q r o o o o o o o p o o r q o o p o p r
- 18 p b o o o r r b r p r q o o p o b r o q
- 19 o q o o o r o o b b r q p o o o r q o o o
- 20 p r o b o o o o q q b q o o r b r o p b b

n =                      T % =

# PRODUKTIVITÁS PREFERENCIA



A következő oldalakon mindig két feladatot találsz. Ezek közül csak az egyiket oldd meg: azt, amelyik „jobban fekszik” (amelyiket szívesebben csinálod)!

Nem kell sietni, annyi ideig dolgozhatsz a feladatokon, amennyi ideig csak akarsz!

1.

Írd le, hogyan működik egy kerékpár!	Gondold ki, és írd le, hogyan lehetne megoldani a teniszlabdaszedés gépesítését!

2.

Készíts egy érdekes ábrát az alábbi formákból!  (Mindegyik ábrából többet is formálhatsz)	Másold le az alábbi ábrákat hatszor egymás alá:  (Olyan pontosan, ahogy csak tudod!)

3.

Rajzolj le egy ragadozó madarat!	Képzeld el, milyen lenne egy egér, ha ragadozó madár lenne! Rajzold le!

4.

Írd le ezt a történetet háromszor:  <i>Egyik nap Micimackó meglátogatta Nyuszi barátját, aki finom falatokkal megvendégelte. Micimackó olyan sokat evett, hogy hazafele nem fért ki a kijáraton – beszorult.</i>	Találj ki egy történetet, amelyben az alábbi három eszköz szerepel:  

5.

Hogyan lehetne a villámcsapást felhasználni?	Miért veszélyes a villám az emberre?

6.

Mire lehet használni a vizet?	Leginkább mire használják a jeget?

7.

Találj ki olyan jeleket, melyekkel az írást gyorsabbá lehetne tenni!	Írd le, hogy mi a gyorsírás lényege, és hol használják!

# RITMUSKOPOGÁS FELADAT

Megkérjük a pályaválasztót, hogy figyeljen a ritmusra, amit kopogni fogunk.

A ' - vízszintes vonalkák jelzik a rövid (ti), a ' / ' dőlt vonalak a hosszú (tá) koppantást.

Egy ceruzát vagy tollat, vagy más hasonló eszközt használva, miután a választónak is egy hasonló kopogtatót adtunk, kopogtatjuk a ritmust, és megkérjük, hogy ismétlje meg, amit hallott.

A ritmusok, amelyeket kopognunk kell:

./././././

././././././././././

././././././././././././././././

././././././././././././././././

././././././././././././././././

././././././././././././././././

Bekarikázzuk a helyesen megismételteket. Egy sor elkopogására két lehetőséget adhatunk.

# ÖNÉRTÉKELŐ KÉRDŐÍV

Az alábbi állításokkal kapcsolatban először karikázd be azt a számot, amelyik a jelenlegi viselkedésed jellemzi! Ezután rajzolj egy négyzetet a köré a szám köré, amelyik azt mutatja, hol szeretnél lenni!

## ■ ÉN-TUDATOSSÁG

	Értékelő skála				
	Szinte soha				Szinte mindig
1. Felismerem az érzelmeimet.	1	2	3	4	5
2. Felismerem a testi érzéseimet.	1	2	3	4	5
3. Felismerem a gondolataimban mutatkozó sajátos mintákat.	1	2	3	4	5
4. Felismerem az elvárásaimat magam iránt.	1	2	3	4	5
5. Felismerem az elvárásaimat mások iránt.	1	2	3	4	5
6. Felismerem, ha bírálom, megítélem magam.	1	2	3	4	5
7. Felismerem, ha bírállok, megítélek másokat.	1	2	3	4	5
8. Felismerem, ha igazolni próbálok a viselkedésemet.	1	2	3	4	5
9. Felismerem, mennyire fogadom el az érzéseimet.	1	2	3	4	5
10. Felismerem, hogyan reagálok a dicséretre és a bírálatra.	1	2	3	4	5
11. Felismerem, hogyan reagálok a segítségre.	1	2	3	4	5
12. Felismerem, hogyan reagálok, ha akadályba ütközöm.	1	2	3	4	5
13. Felismerem, mikor észlelem és mikor értelmezem mások viselkedését.	1	2	3	4	5
14.	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5
16.	1	2	3	4	5

## ■ MÁSONKRA FIGYELÉS

	Értékelő skála				
	Szinte soha				Szinte mindig
1. Felismerem mások érzelmeit.	1	2	3	4	5
2. Felismerem az érzelmek, a gondolatok, a megfigyelt jelenségek kifejezése közti különbséget.	1	2	3	4	5
3. Felismerem, hogyan kezelik az emberek, ha feléjük irányuló érzelmek kifejezésével találkoznak.	1	2	3	4	5
4. Felismerem a testtartások, mozdulatok, arckifejezések jelentését.	1	2	3	4	5
5. Felismerem a beszéd stílusában (gyors-lassú, hangos, befejezetlen) rejlő jelzéseket.	1	2	3	4	5
6. Felismerem a beszédstílus változását.	1	2	3	4	5
7. Felismerem, mennyire használják a többiek a viselkedés leírására a megfigyeléseiket és az értelmezéseiket.	1	2	3	4	5
8. Felismerem, hogyan fogadják az emberek a róluk szóló visszajelzéseket.	1	2	3	4	5
9. Felismerem, hogyan kezelik az emberek az érzelmeiket kiváltó eseményeket (dicséret, konfliktus).	1	2	3	4	5
10. Felismerem, mennyire fejezik ki az emberek érzelmeiket.	1	2	3	4	5
11. Felismerem az ismétlődő viselkedésformákat másokban (szinte mindig értékel, szinte mindig lebecsüli magát).	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	1	2	3	4	5
14.	1	2	3	4	5

## ■ KOMMUNIKÁCIÓ

	Értékelő skála				
	Szinte soha				Szinte mindig
1. Elmondom, amit gondolok.	1	2	3	4	5
2. Kifejezem az érzelmeimet.	1	2	3	4	5
3. Világosan közlöm, amit mondani akarok.	1	2	3	4	5
4. Töreksem arra, hogy megértsem a többieket.	1	2	3	4	5
5. Odafigyelek arra, amit nekem mondanak.	1	2	3	4	5
6. Jelzem, hogy meghallottam, amit nekem mondani akartak.	1	2	3	4	5
7. Rákérdezek, ha valamit nem pontosan értek.	1	2	3	4	5
8. Miközben a másik beszél, nem arra koncentrálok, hogy mit fogok válaszolni.	1	2	3	4	5
9. Felismerem, ha csak a másik kedvéért mondok valamit.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5

## SZÁMISMÉTLÉSES FELADAT

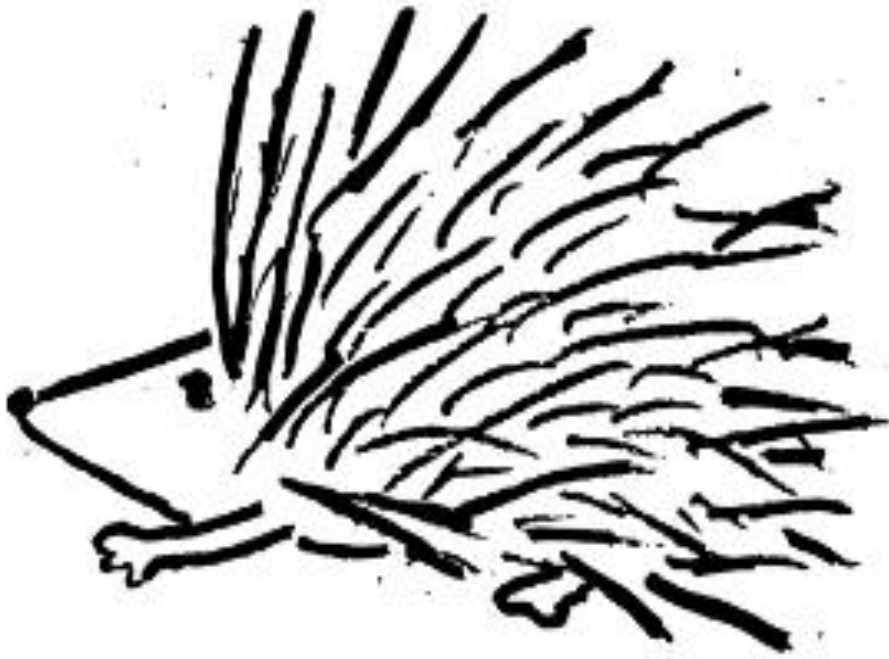
A hallott számokat írd le, miután a felsorolásuk befejeződött!

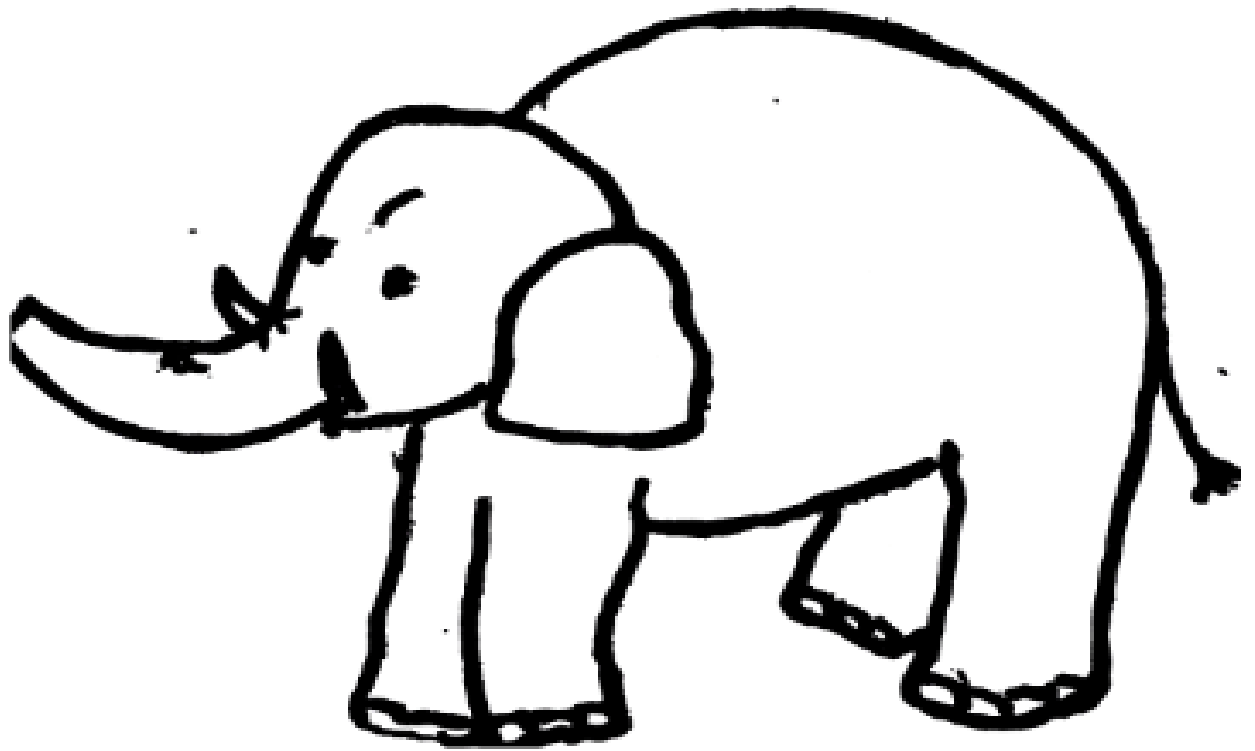
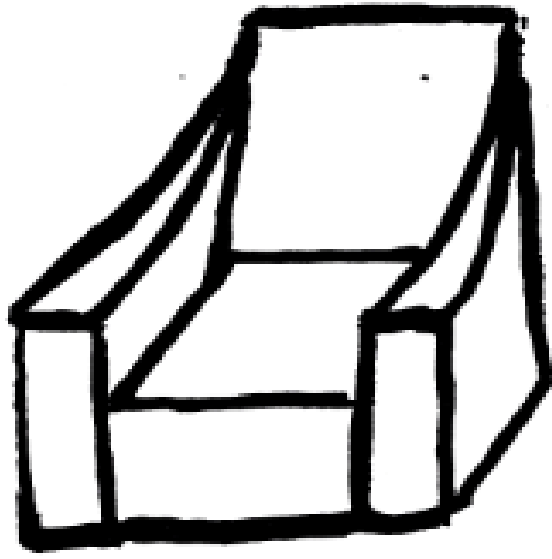
- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 6. ....  |
| 2. .... | 7. ....  |
| 3. .... | 8. ....  |
| 4. .... | 9. ....  |
| 5. .... | 10. .... |

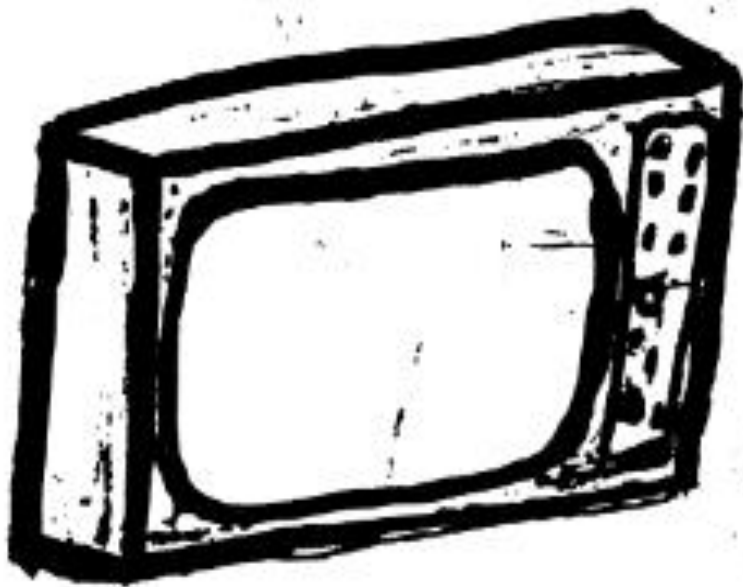
# VIZUÁLIS EMLÉKEZET

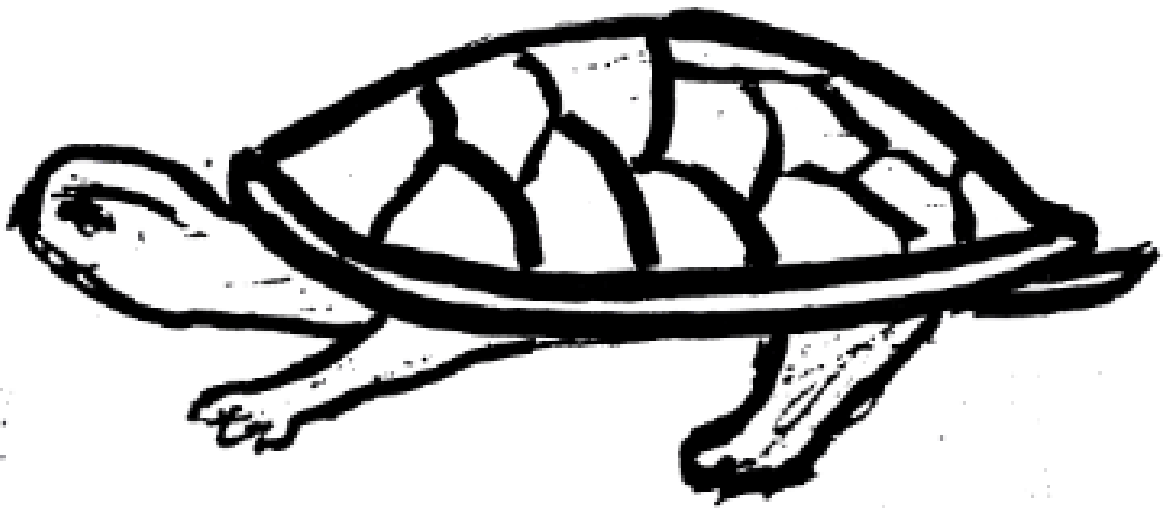
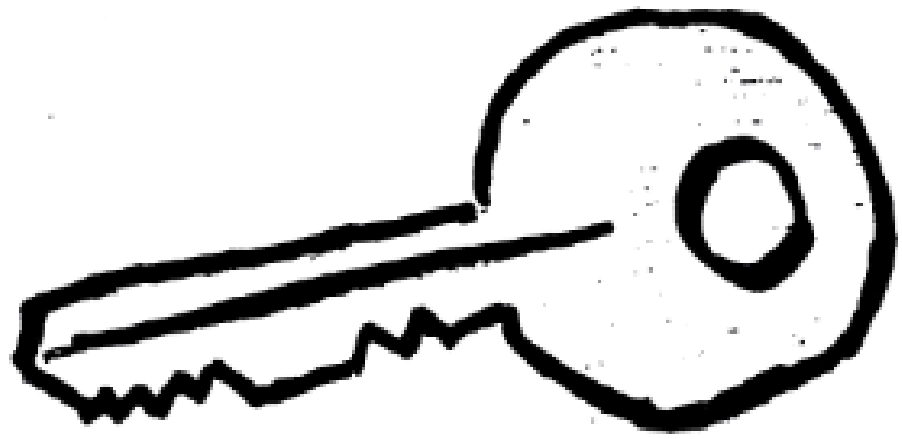
A bemutatott képeket párban írd fel, az elhangzó instrukciók szerint, a bemutatásuk után!

1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____

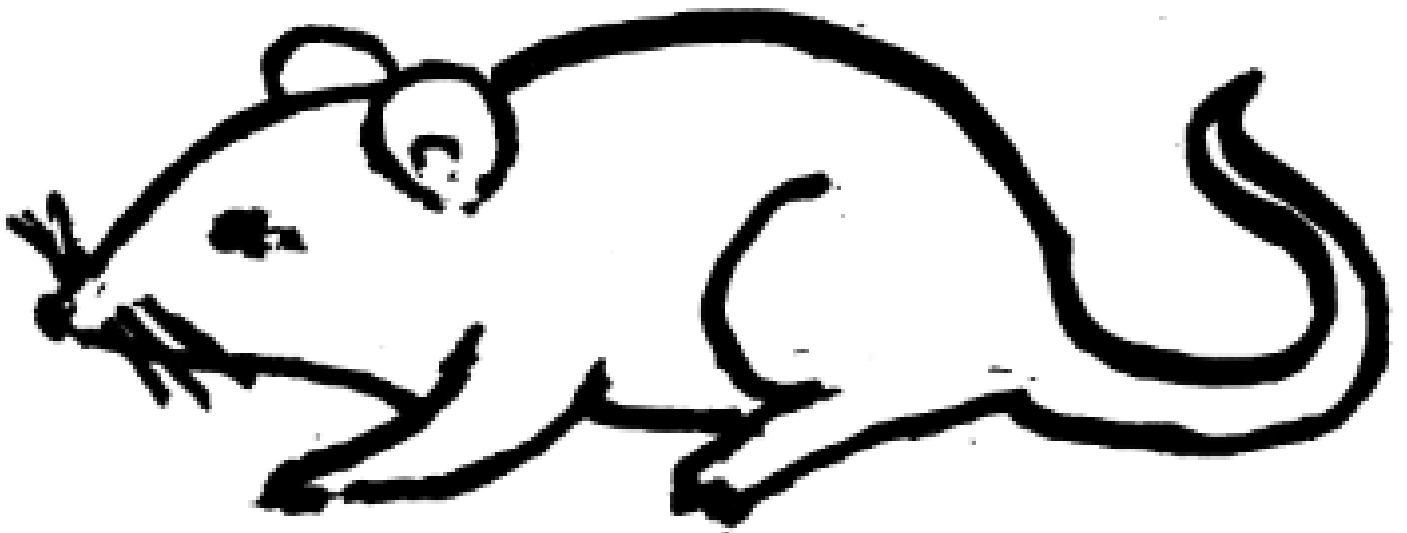
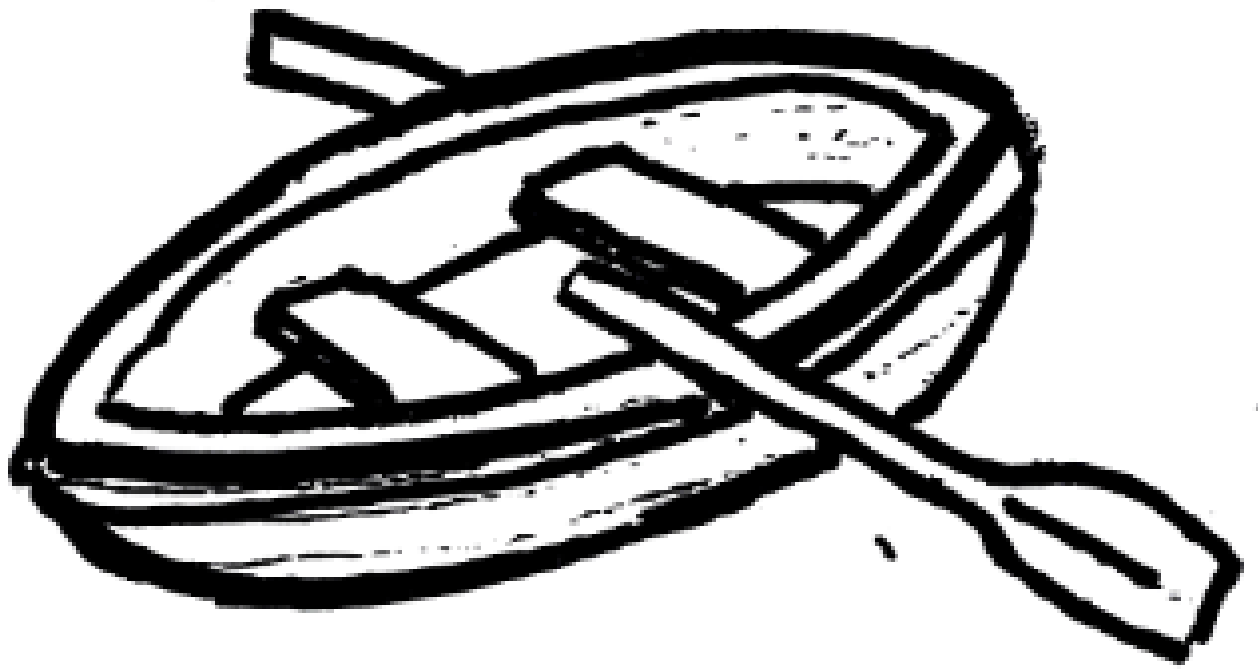


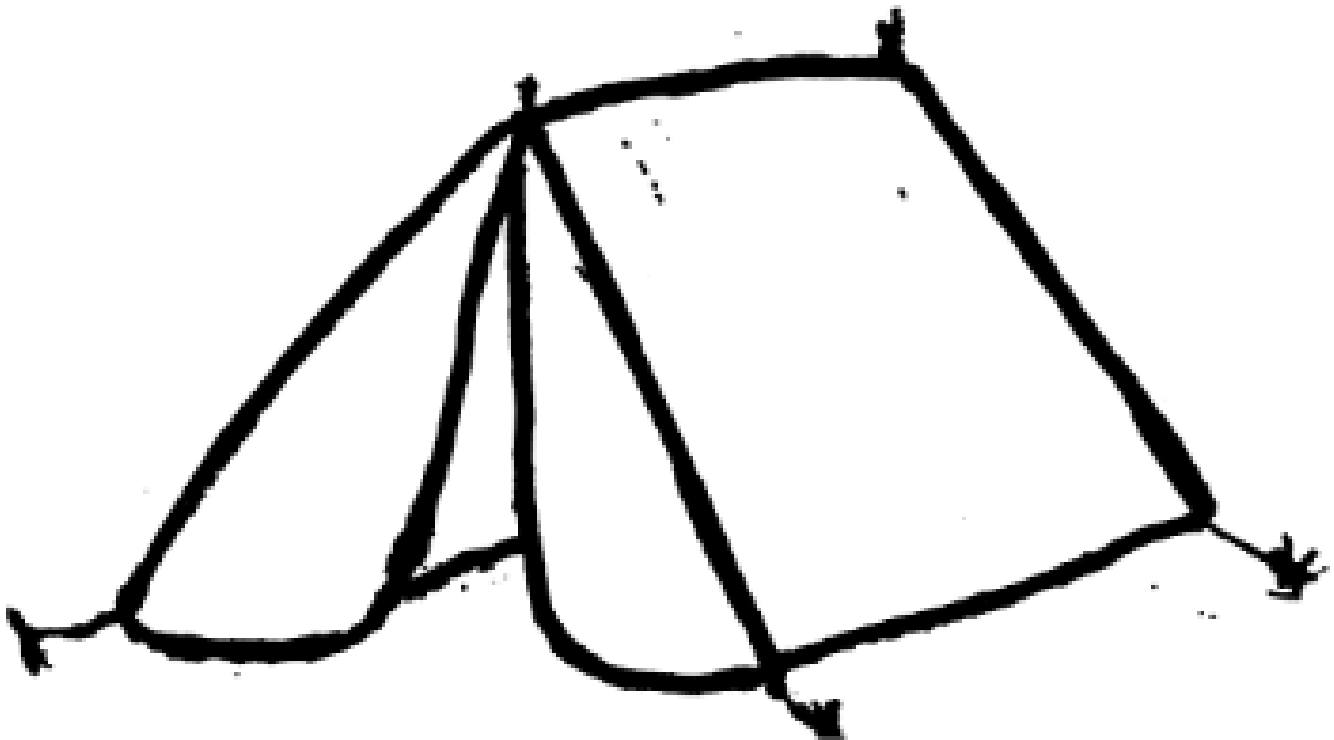


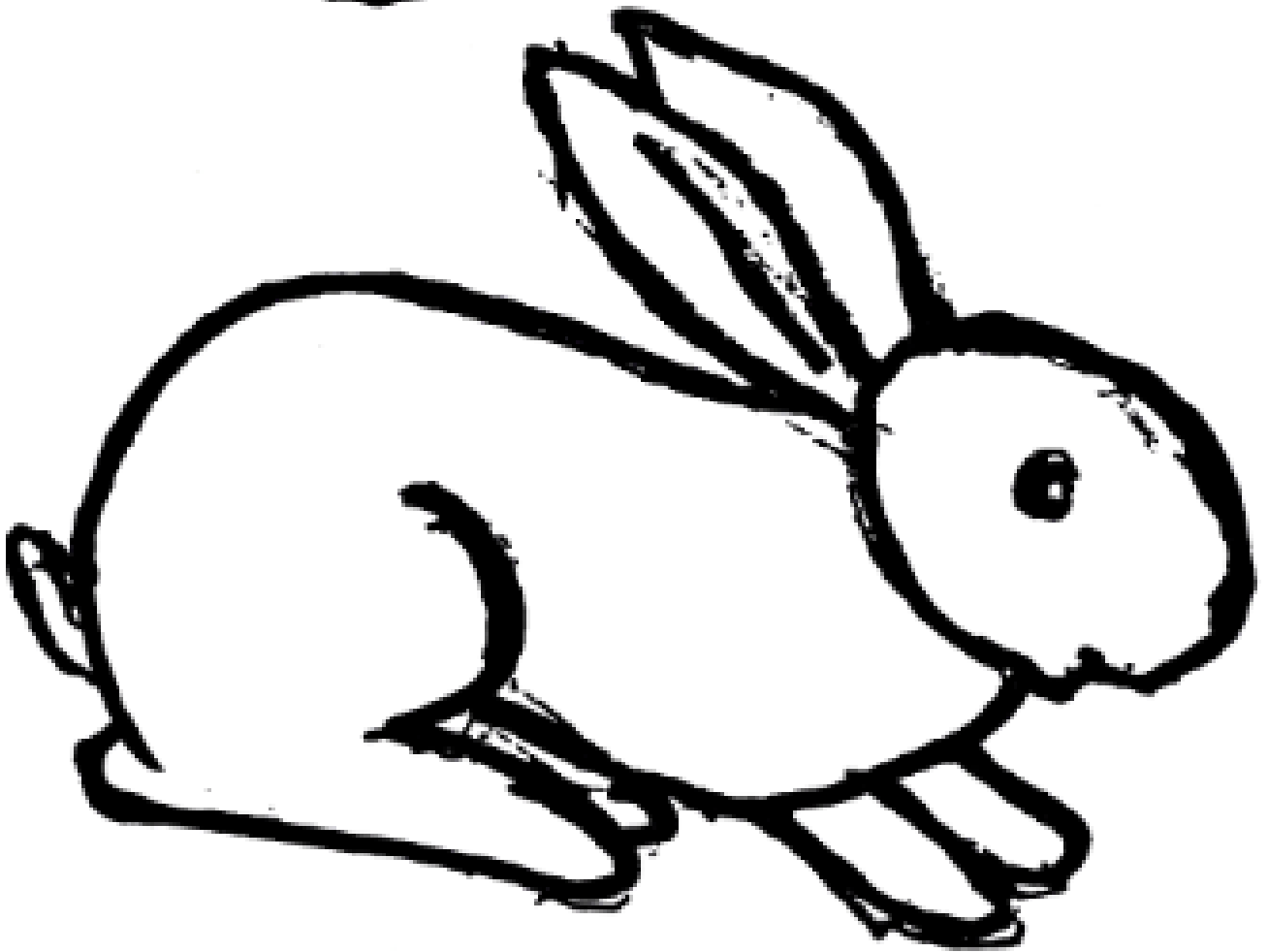
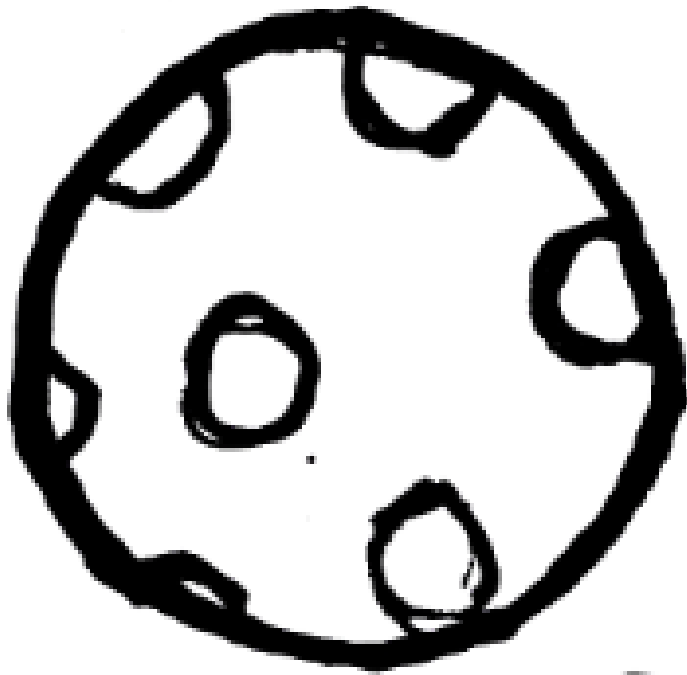


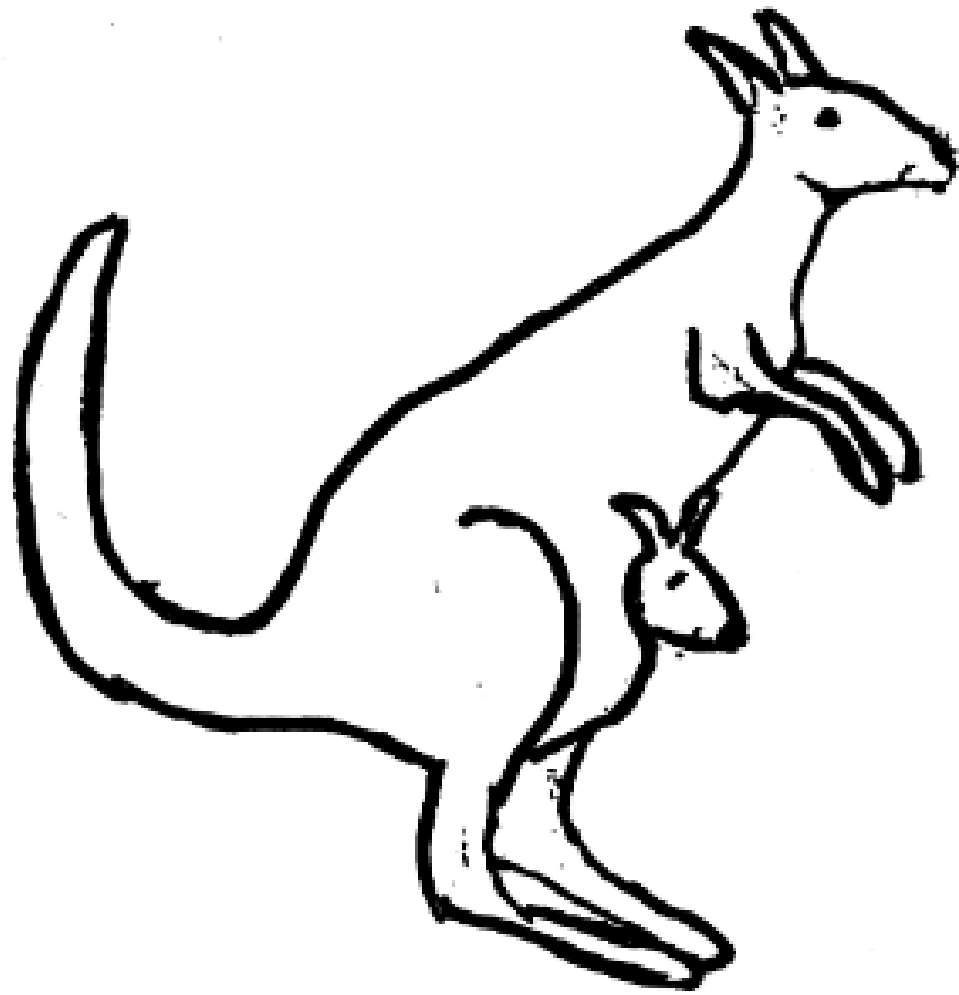


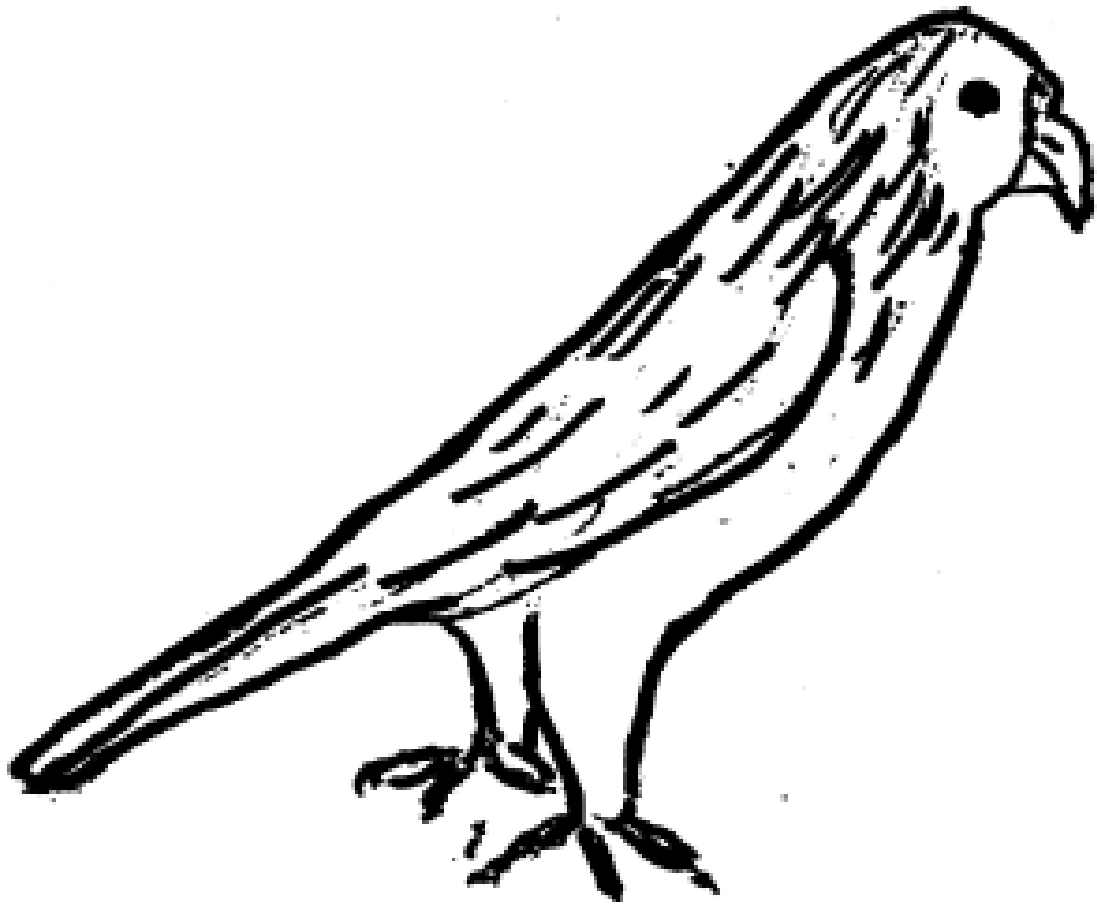












🇪🇺 A projekt az Európai Szolidaritási Testület finanszírozása által valósult meg.

🇪🇺 A dokumentumban foglaltak csak a szerzők véleményét tükrözik, az Európai Bizottság nem felelős az ott szereplő információk semminemű felhasználásáért.

VÁLASZTÁS A PÁLYÁN\*\*\*© 2021-2023 és részegysége vagy, annak megvalósítása során alkotott egyéb tartalom, mely itt látható és nem másnak tulajdonított/tulajdonítható tartalom megosztása, mely a 'Személyre szabott pályaválasztási tanácsadás-sorozat 2021 - 2022 című, 2021-1-HU01-ESC30-SOL-000036891' projekt keretében jött létre a CC BY-NC 4.0. licenz alatt engedélyezett. A licenz egy példányának megtekintéséhez, látogass a következő inkre: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>