**BILANS KOMPETENCJI**

**Przed szkoleniem z zakresu antydyskryminacji**

Imię i nazwisko:

Kierunek studiów:

*Celem testu jest dokonanie rozeznania, które obszary w zakresie kompetencji warto rozwinąć.*

*Każde pytanie składa się z opisu sytuacji, z którą możesz spotkać się podczas procesu studiowania. Cały test składa się z 15 pytań. Na pytania odpowiadasz wybierając jedną odpowiedź (a, b lub c), która jest Tobie najbliższa. Pamiętaj, nie ma złych i dobrych odpowiedzi. Intencją testu nie jest ocenienie Twoich kompetencji, ale ich zdiagnozowanie. Czas na wypełnienie testu jest nieograniczony, jednak staraj się nie zastanawiać zbyt długo nad odpowiedziami. Bardzo często pierwszy typ jest najlepszy.*

1. **Twoją mocną stroną jest umiejętność empatycznego podejścia, czyli głębokie zrozumienie potrzeb i problemów innych osób.**
2. Tak, to o Tobie. Dzięki temu potrafisz rozpoznawać ukryte i intuicyjne czynniki, które mają wpływ na ludzkie wybory i zachowania.
3. Niestety, nie możesz tak o sobie powiedzieć.
4. Działasz intuicyjnie, są pewnie sytuacje, gdy potrafisz „wejść w skórę innych osób”.
5. **Podczas pracy kreatywnej potrafisz stosować techniki wychodzenia poza schematy myślowe, by osiągnąć nowe, innowacyjne rozwiązania.**
6. Niestety, brakuje Ci warsztatu, by działać skutecznie.
7. Tak, znasz i potrafisz stosować takie narzędzia jak np.: burza mózgów, kruszenie obiektu, superpozycje, tworzenie analogii, 6 myślowych kapeluszy.
8. Potrafisz wyjść poza schemat w myśleniu, jednak działasz głównie intuicyjnie.
9. **Twoja mocną stroną jest komunikacja interpersonalna, potrafisz porozumieć się z innymi ludźmi, przekonać ich do swojego zdania, czy wysłuchać ze zrozumieniem.**
10. Tak, aktywne słuchanie innych oraz aktywne mówienie to twoje zasoby, które wykorzystujesz w sytuacjach społecznych.
11. Raczej tak, chociaż działasz kierując się swoją intuicją.
12. Niestety, jest to obszar który wymaga twojego wsparcia.
13. **Potrafisz efektywnie zarządzać sobą w zmianie – wiesz, jak wychodzić zmianom naprzeciw oraz inicjować je, kiedy jest to konieczne.**
14. Niestety, nie możesz tak powiedzieć o sobie. Zmiany są dla Ciebie dużym stresorem.
15. Tak, twoja postawa wobec zmian jest proaktywna.
16. Trudno powiedzieć, czy aktywnie zarządzasz sobą w zmianie, jednak radzisz sobie.
17. **Twoją mocną stroną jest proaktywność, która polega na działaniu przed sytuacją, która ma się dopiero wydarzyć, czyli przewidywaniu przyszłych problemów, potrzeb lub zmian.**
18. Niestety, jesteś typem prokrastynatora (osoby, która zwleka i przekłada na później zadania, jakie powinna wykonać).
19. Tak, wiesz jak świadomie zarządzać sobą w czasie.
20. Działasz gównie intuicyjnie, ale masz efekty.
21. **Potrafisz wykorzystywać empatię, by tworzyć i utrzymywać długotrwałe relacje z innymi osobami, także na gruncie zawodowym**.
22. Tak, umiejętności społeczne są twoją mocną stroną.
23. Niestety, umiejętności społeczne, w tym docieranie i rozumienie głębokich potrzeb innych nie są twoją mocną stroną.
24. Działasz intuicyjnie, ale bywa że osiągasz swoje cele.
25. **W sytuacjach definiowanych jako trudne, w tym w sytuacjach społecznych potrafisz poradzić sobie ze stresem**.
26. Niestety jest to dla ciebie trudne, by w sytuacjach definiowanych jako trudne poradzić sobie ze stresem.
27. Jakoś dajesz sobie radę, by funkcjonować jednak ponosisz duże koszty psychiczne.
28. Tak. Znasz metody i techniki, by skutecznie działać w sytuacjach definiowanych jako trudne.
29. **Zarządzanie konfliktem w zespole, tak by skuteczne rozwiązywać problem, to zadanie które jest dla Ciebie**:
30. Inspirujące i dające możliwość sprawdzenia w praktyce swojej wiedzy o zarządzaniu konfliktem.
31. Trudne i w sumie nie wiesz, jak do niego podejść.
32. Zadanie, które Cię przerasta.
33. **Jakie stwierdzenie w największym stopniu oddaje twoje przekonania o twoich umiejętnościach skutecznej autoprezentacji?**
34. Czuję się pewnie w tej materii. Znam swoje mocne i słabe strony, potrafię zaprezentować swoją osobę podczas ewentualnej rozmowy w przyszłym pracodawcą.
35. Myślę, mam problemy ze skuteczną autoprezentacją. Nie jestem pewna/ny, czy potrafię wystraczająco zarządzać stresem w sytuacji ekspozycji społecznej (np.: rozmowa kwalifikacyjna).
36. Zdecydowanie jest to dla mnie wyzwanie, nie czuję się pewnie w sytuacji, gdy mam mówić o sobie. Czuję, że przydałoby się wzmocnienie moich umiejętności interpersonalnych.
37. **Swoją znajomość efektywnej komunikacji włączającej/ inkluzywnej w codziennych sytuacjach oceniasz jako zadowalającą.**
38. Uważam, że mam dobre podstawy znajomości komunikacji inkluzywnej, na ogół udaje mi się przezwyciężyć problemy komunikacyjne.
39. Przyznam, że zdarzają mi się niezręczne „wpadki”, to obszar umiejętności społecznych, który wymaga u mnie wsparcia.
40. Komunikacja inkluzywna to moja mocna strona, co więcej potrafię walczyć z stereotypami i uprzedzeniami w tym obszarze.
41. **Wiesz czym jest dyskryminacja i jak ją rozpoznać.**
42. Nie, to nie jest obszar wiedzy, którą posiadasz bądź chcesz posiadać.
43. Tak, zdajesz sobie sprawę z istotności zagadnienia.
44. To obszar wiedzy, który wymaga u Ciebie wzmocnienia.
45. **Znasz rodzaje dyskryminacji takie jak: ableizm, ageizm, antysemityzm, homofobia, islamofobia, rasizm, romofobia, seksizm**.
46. Nie, to nie jest obszar wiedzy, którą posiadasz bądź chcesz posiadać.
47. Kojarzysz tylko niektóre z nich i chętnie poszerzysz swoją wiedzę.
48. Znasz wszystkie wymienione rodzaje.
49. **Znasz organizacje pozarządowe, które edukują w zakresie równości****, a także wspierają osoby doświadczające przejawów dyskryminacji, takie jak: Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej, Fundacja na Rzecz Różnorodności Polistrefa, Helsińska Fundacja Praw Człowieka, Fundacja Trans- Fuzja, Fundacja Autonomia, Centrum Praw Kobiet, Centrum Wsparcia Imigrantek i Imigrantów**.
50. Nie, to nie jest obszar wiedzy, którą posiadasz bądź chcesz posiadać.
51. Kojarzysz tylko niektóre z nich i chętnie poszerzysz swoją wiedzę.
52. Znasz wszystkie wymienione organizacje.
53. **Wiesz jak zareagować jeśli będziesz świadkiem dyskryminacji osoby w twoim otoczeniu.**
54. Jesteś typem osoby, która nie potrafi zareagować w odpowiedni sposób i nie ma do tego podstaw teoretycznych.
55. Tak, wiesz jak świadomie zareagować w takiej sytuacji.
56. Działasz gównie intuicyjnie, ale masz efekty.
57. **Wiesz co to cyberprzemoc i zdajesz sobie sprawę z tego, że krzywdzenie online jest równe krzywdzeniu offline.**
58. Nie, to nie jest obszar wiedzy, którą posiadasz bądź chcesz posiadać.
59. Tak, zdajesz sobie sprawę z istotności zagadnienia.
60. To obszar wiedzy, który wymaga u Ciebie wzmocnienia.