## Autoevalvačný nástroj

## Rozvoj sebareflexie

Formulár na zistenie schopnosti a miery sebareflexie

1. **Keď rozmýšľam o tom, aký som človek**
2. viem sa celkom dobre zhodnotiť, viem prečo reagujem ako reagujem.
3. nikdy o sebe nerozmýšľam.
4. niekedy o sebe rozmýšľam, ale nie príliš často.
5. **Keď by som mal/a napísať päť svojich dobrých vlastností**
6. nevedel/a by som to, nemám žiadne dobré vlastnosti.
7. určite mám nejaké dobré vlastnosti, ale neviem ich vymenovať.
8. viem, aké mám dobré vlastnosti a viem ich vymenovať.
9. **Čo sa týka mojich vzťahov s podriadenými**
10. vzťahy sú rôzne, dobré i zlé, nesnažím sa s tým niečo robiť.
11. nerozmýšľam o takýchto témach.
12. rozmýšľam často o týchto vzťahoch a snažím sa ich zlepšovať.
13. **Keď by som sa mal/a vyjadriť k tomu, či som šťastný/á**
14. viem celkom dobre, čo ma robí šťastným/ou a prečo som či nie som šťastný/á.
15. nerozmýšľam o tom, či som šťastný/á.
16. niekedy som šťastný/á, niekedy nie.
17. **Keď som s niekým v konflikte**
18. zamyslím sa nad tým, že v každom konflikte je čo zlepšovať i na mojej strane.
19. som si vedomý/á toho, že som v konflikte, ale nevyvodzujem z toho ponaučenia do budúcnosti.
20. o konfliktoch veľmi nerozmýšľam, prídu a odídu.
21. **Keď by som sa mal/a vyjadriť k svojim životným hodnotám**
22. nezvyknem rozmýšľať o tom, aké sú moje životné hodnoty.
23. niekedy rozmýšľam o svojich životných hodnotách.
24. často rozmýšľam o svojich životných hodnotách.
25. **Keby som mal/a napísať päť svojich nedostatkov**
26. vedel by som ich napísať, viem celkom dobre v čom sú moje nedostatky.
27. určite mám nejaké nedostatky, ale neviem ich vymenovať.
28. nerozmýšľam o svojich nedostatkoch.
29. **Keď by som sa mal/a vyjadriť k tomu, ako ma vidia moji podriadení**
30. nerozmýšľam o tom, ako ma vidia moji podriadení.
31. mám približnú predstavu o tom, ako ma vidia moji podriadení.
32. pravidelne získavam od svojich podriadených spätnú väzbu, aby som vedel/a, ako ma vnímajú.
33. **Keď sa nachádzam v situácii, kedy ľudia zvyknú prežívať emócie**
34. málokedy cítim nejakú emóciu.
35. som si takmer vždy vedomý/á toho, keď prežívam nejakú emóciu (hnev, radosť, strach ...).
36. emócie beriem prirodzene, nerozmýšľam o nich.
37. **Keď sa niekedy cítim nervózny/a**
38. vždy viem presne čo ma znervózňuje.
39. keď som nervózny, väčšinou neviem prečo.
40. niekedy si uvedomujem, z čoho som nervózny, niekedy nie.