



Dofinansowane przez
Unię Europejską

REZULTAT PROJEKTU NR 2

CZĘŚĆ 5/5



Narzędzia walidacji efektów kształcenia

SZKOLENIE PT.

Kompetencje kluczowe dla osób 50+
w zakresie kompetencji osobistych, społecznych
i w zakresie umiejętności uczenia się

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**PRZYGOTOWANE PRZEZ
KONSORCJUM PROJEKTU
(WIODĄCY AUTOR:
ISC)**

WERSJA: POLSKA

PUBLIKACJA DARMOWA

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Rezultat projektu nr 2

Szkolenie pt.

Kompetencje kluczowe dla osób 50+:

Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie
umiejętności uczenia się

Część 5/5 – Narzędzia walidacji efektów kształcenia

Wersja: polska



Przygotowane przez konsorcjum projektu (wiodący autor: ISC)

w ramach projektu 2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200, „Kompetencje kluczowe dla
osób 50+”

Projekt realizowany w ramach programu Erasmus+, od 1 lutego 2022 do 30 listopada 2023 przez konsorcjum: Deinde sp. z.o.o. (Polska), Institut Saumurois de la Communication (Francja), INERCIA DIGITAL SL (Hiszpania), Stiftelsen Mangfold i Arbeidslivet (Norwegia).



Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Narzędzia walidacji efektów kształcenia



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Zawartość

| | |
|---|----|
| MODUŁ 1 | 6 |
| TEST WSTĘPNY, Moduł 1 | 6 |
| Opinia trenera, moduł 1 | 10 |
| Ankieta samooceny uczestnika/uczestniczki, moduł 1 | 13 |
| POST-TEST, Moduł 1 | 15 |
| MODUŁ 2 | 18 |
| TEST WSTĘPNY, moduł 2 | 18 |
| Opinia trenera, moduł 2 | 21 |
| Ankieta samooceny uczestnika/uczestniczki, moduł 2 | 24 |
| POST-TEST, Moduł 2 | 26 |
| MODUŁ 3 | 29 |
| TEST WSTĘPNY, moduł 3 | 29 |
| Opinia trenera, moduł 3 | 33 |
| Ankieta samooceny uczestnika/uczestniczki, moduł 3 | 35 |
| POST-TEST, moduł 3 | 37 |
| MODUŁ 4 | 40 |
| TEST WSTĘPNY, moduł 4 | 40 |
| Opinia trenera, moduł 4 | 43 |
| Ankieta samooceny uczestnika/uczestniczki, moduł 4 | 45 |
| POST-TEST, Moduł 4 | 47 |



MODUŁ 1

TEST WSTĘPNY, Moduł 1

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki:

Data: _____

Liczba uzyskanych punktów:

Test wiedzy z zakresu kursu dla osób 50+: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się.

(Moduł 1: Komunikacja) składa się z 15 pytań jednokrotnego wyboru. Celem testu jest pomiar początkowej wiedzy uczestników/czek (przed rozpoczęciem kursu), dlatego zawiera również odpowiedź „Nie wiem” (Nie jestem pewny/a).

Uczestnicy/uczestniczki mają 25 minut na rozwiązanie testu. Czas ten zostanie stosownie wydłużony, jeśli dana osoba z uzasadnionych przyczyn będzie potrzebowała więcej czasu na jego wypełnienie.

Poprawną odpowiedź (a, b, lub c) należy zaznaczyć, zakreślając ją w kółko. W przypadku zmiany decyzji należy zaznaczyć znakiem koła ostateczną odpowiedź i zaparafować, a poprzednie zaznaczenie przekreślić krzyżykiem.

1. Które z poniższych stwierdzeń jest definicją komunikacji niewerbalnej?

- a. Komunikacja niewerbalna opiera się na słowach
- b. **Komunikacja niewerbalna opiera się na gestach**
- c. Komunikacja niewerbalna jest oparta na uprzedzeniach
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

2. Co nie jest barierą komunikacyjną?

- a. Wydawanie rozkazów
- b. **Wysłuchanie drugiej osoby**
- c. Przerwanie osobie mówiącej
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



3. Co oznacza dla Ciebie bycie asertywnym?

- a. **Być prawdziwym, być sobą**
- b. Wydawać rozkazy
- c. Być w złym humorze
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

4. Czym jest otwartość?

- a. Słuchaniem ulubionej muzyki
- b. Częstą zmianą zdania
- c. **Akceptacją i poszanowaniem pomysłów innych**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

5. Co to znaczy być empatycznym?

- a. **Rozumieniem znaczenia słów innych i byciem wrażliwym na ich reakcje**
- b. Zrozumieniem słów innych i ich osądzeniem
- c. Zrozumieniem znaczenia słów innych i ich odrzuceniem
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

6. Czym jest aktywne słuchanie?

- a. Zadawaniem pytań
- b. **Słuchaniem innych bez oceniania**
- c. Konwersacją
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

7. Co nie jest przeszkodą w słuchaniu:

- a. Rozmowa przez telefon podczas konwersacji z kimś
- b. Przerwanie osobie mówiącej
- c. **Nie uzewnętrznianie siebie**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

8. Jaki jest cel przeformułowania?

- a. **Upewnieniem się o poprawnej interpretacji słów drugiej osoby**
- b. Upewnieniem się, że druga osoba podziela naszą opinię
- c. Upewnieniem się, że druga osoba zgadza się z nami
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



9. Co oznacza NLP?

- a. **Programowanie neurolingwistyczne**
- b. Językowy program neurologiczny
- c. Personel
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

10. Które z poniższych stwierdzeń jest przekonaniem ograniczającym?

- a. Dostanę się tam
- b. Mogę to zrobić
- c. **Jestem całkowicie bezużyteczny/a**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

11. Stany ego to:

- a. Stan dobry, stan zły,
- b. **Rodzic, dziecko, dorosły**
- c. Dziadkowie, synowie, dorośli
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

12. Jakie słowa powiedziałby normatywny rodzic?

- a. Dziecko chce przejść przez ulicę, gdy nadjeżdża samochód, przechodzień mówi do niego w pośpiechu: „Poczekaj na mnie”
- b. Dziecko chce przejść przez ulicę, gdy nadjeżdża samochód, przechodzień mówi do niego w pośpiechu: „Biegnij szybciej”
- c. **Dziecko chce przejść przez ulicę, gdy nadjeżdża samochód, przechodzień mówi do niego w pośpiechu: „Odsuń się!”, być może towarzysząc temu gestowi słowem**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

13. Jaki stan ego wyrażałoby to zdanie: „Och, to jest bardzo ładne! Chcę coś takiego! – powiedział/a radosnym i entuzjastycznym głosem, z uśmiechem na twarzy

- a. Dziecko w dobrym nastroju
- b. **Wolne dziecko**
- c. Szczęśliwy dorosły
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

14. Kto według analizy transakcyjnej w związku posługuje się rozkazami?

- a. Wojskowy
- b. **Normatywny rodzic**
- c. Rodzic zastępczy
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



15. Transakcja krzyżowa często skutkuje:

- a. Wybuchem śmiechu
- b. Nieporozumieniem**
- c. Domową imprezą
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



Opinia trenera, moduł 1

Opinia trenera na temat nabycia kompetencji przez uczestników/-czki

Kurs: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Moduł 1: „Komunikacja”

Poniżej znajduje się lista umiejętności, które uczestnik/uczestniczka zgodnie z założeniami powinien nabyć w trakcie kursu z podziałem na wiedzę, umiejętności i postawy. Proszę określić stopień opanowania umiejętności przez uczestnika/uczestniczki poprzez zaznaczenie kratki przy danej umiejętności znakiem „X”: brak umiejętności, umiejętność na średnim poziomie, umiejętność na wysokim poziomie.

| UMIEJĘTNOŚCI : | Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki: _____ | | |
|--|---|------------|--------------------------|
| | WIEDZA | Nie nabyta | Nabyta w średnim stopniu |
| Znajomość znaczenia dobrej komunikacji | | | |
| Wiedza jak używać komunikacji werbalnej adekwatnej do sytuacji | | | |
| Znajomość różnic w komunikacji werbalnej i niewerbalnej | | | |
| Rozumienie przydatności aktywnego słuchania | | | |
| Znajomość definicji empatii | | | |
| Rozumienie pojęcia przeformułowania | | | |
| Znajomość narzędzia pomocy do skutecznej komunikacji: NLP | | | |



| | | | |
|---|-------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Znajomość i redukcja przekonań ograniczających | | | |
| Znajomość narzędzia pomocy do skutecznej komunikacji: Analiza transakcyjna | | | |
| UMIEJĘTNOŚCI | Nie nabyta | Nabyta w stopniu umiarkowanym | Nabyta w wysokim stopniu |
| Umiejętność komunikowania się skutecznie, wydajnie i pozytywnie | | | |
| Umiejętność analizy komunikacji niewerbalnej, zarówno własnej jak i innych osób | | | |
| Umiejętność posługiwania się technikami i narzędziami oferowanymi przez NLP | | | |
| Umiejętność rozpoznawania ograniczających przekonań | | | |
| Umiejętność przekształcania ograniczających przekonań w przekonania wzmacniające. | | | |
| Umiejętność określenia swojego „stanu ego” | | | |
| Umiejętność ograniczenia negatywnych skutków własnego „stanu ego” | | | |
| POSTAWY | Nie nabyta | Nabyta w stopniu umiarkowanym | Nabyta w wysokim stopniu |



| | | | |
|--|--|--|--|
| Swobodnej komunikacji werbalnej | | | |
| Swobodnej komunikacji niewerbalnej | | | |
| Słuchania innych bez oceniania | | | |
| Przeformułowania słów | | | |
| Empatyczności wobec innych i tego co mówią | | | |
| Doboru odpowiedniej pozycji do rozmowy | | | |
| Unikania transakcji krzyżowych | | | |

Data i podpis trenera

.....
.....
.....



Ankieta samooceny uczestnika/uczestniczki, moduł 1

Kurs: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Moduł 1: „Komunikacja”

Poniżej znajduje się wykaz kompetencji w podziale na wiedzę, umiejętności i postawy. Proszę wskazać, czy uważa Pan/Pani, że nabył/a daną kompetencję, wpisując symbol „X” w rubryce obok poszczególnych zdań. Jeśli nie jest Pan/Pani pewny/a lub uważa, że nie nabył/a danej kompetencji, proszę zostawić puste pole.

| UMIEJĘTNOŚCI : | |
|---|--|
| WIEDZA | to „X”. pole, jeśli uważasz, że nabyłeś tę umiejętność. |
| Wiem, czym jest komunikacja (znam definicję). | |
| Znam trzy rodzaje komunikacji | |
| Wiem, jak odróżnić komunikację werbalną od niewerbalnej | |
| Znam bariery w komunikacji | |
| Znam definicję asertywności | |
| Wiem, co otwartość umysłu wnosi do życia | |
| Wiem, czym jest empatia | |
| Potrafię ćwiczyć aktywne słuchanie | |
| Znam bariery aktywnego słuchania | |
| Znam cele przeformułowania | |
| Wiem, czym jest NLP | |
| Wiem, czym jest ograniczające przekonanie | |
| Posiadam wiedzę z zakresu analizy transakcyjnej | |
| UMIEJĘTNOŚCI | |



| | |
|---|--|
| Potrafię słuchać innych, co pozwala mi na skuteczną komunikację | |
| Rozumiem co ludzie do mnie mówią i ich nie osądzam | |
| Identyfikuję własne nawyki jako utrudniające lub ułatwiające efektywną komunikację | |
| Podejmuję kroki w celu wyeliminowania nawyków, które uniemożliwiają efektywną komunikację | |
| Podejmuję działania mające na celu stworzenie i utrwalenie własnych nawyków ułatwiających skuteczną komunikację | |
| Stosuję techniki NLP | |
| Stosuję techniki Analizy Transakcyjnej. | |
| POSTAWY | |
| Z łatwością komunikuję się z dużą liczbą osób | |
| Poświęcam czas na słuchanie innych, niezależnie od tego, czy chodzi o ich słowa, czy komunikację niewerbalną. | |
| Staram się zrozumieć drugiego człowieka bez osądzania go. | |
| Wykazuję empatię i troskę o ludzi i świat, przejawiam odpowiedzialność. | |
| Pozostaję asertywny/a i mam trochę więcej pewności siebie | |
| Często przeformułuję to, co ludzie mi mówią, aby upewnić się, że dobrze zrozumiałem/am. | |
| Zidentyfikowałem/am swój „stan ego” i znam swoje granice | |
| Akceptuję fakt, że inni nie myślą tak jak ja | |



POST-TEST, Moduł 1

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki:

Data: _____

Liczba uzyskanych punktów:

Test wiedzy z kursu dla osób w wieku 50+ : Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się (Moduł 1: komunikacja) składa się z 15 pytań jednokrotnego wyboru. Celem testu jest sprawdzenie ostatecznej wiedzy uczestników/uczestniczek (po kursie). Porównanie wyników tego testu z wynikami testu wstępnego określi procentowy wzrost wiedzy danej osoby.

Na rozwiązanie testu uczestnicy/uczestniczki mają 25 minut. Termin ten zostanie odpowiednio przedłużony, jeżeli osoba z uzasadnionych przyczyn potrzebuje więcej czasu na jego uzupełnienie.

Poprawną odpowiedź (a, b, lub c) należy zaznaczyć, zakreślając ją w kółko. W przypadku zmiany decyzji należy zaznaczyć znakiem koła ostateczną odpowiedź i zaparafować, a poprzednie zaznaczenie przekreślić krzyżykiem.

1. Które z poniższych stwierdzeń jest definicją komunikacji niewerbalnej?

- a. Komunikacja niewerbalna opiera się na słowach
- b. **Komunikacja niewerbalna opiera się na gestach**
- c. Komunikacja niewerbalna jest oparta na uprzedzeniach

2. Co nie jest barierą komunikacyjną?

- a. Wydawanie rozkazów
- b. **Wysłuchanie drugiej osoby**
- c. Przerwanie osobie mówiącej
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

3. Co oznacza dla Ciebie bycie asertywnym?

- a. **Być prawdziwym, być sobą**
- b. Wydawać rozkazy
- c. Być w złym humorze

4. Czym jest otwartość?



- a. Słuchaniem muzyki, której kochasz
- b. Często zmianą zdania
- c. **Akceptacją i poszanowaniem pomysłów innych**

5. Co to znaczy być empatycznym?

- a. **Rozumieniem znaczenia słów innych i byciem wrażliwym na ich reakcje**
- b. Zrozumieniem słów innych i ich osądzeniem
- c. Zrozumieniem znaczenia słów innych i ich odrzuceniem

6. Czym jest aktywne słuchanie?

- a. Pytaniem
- b. **Słuchaniem innych bez oceniania**
- c. Konwersacją

7. Co nie jest przeszkodą w słuchaniu:

- a. Rozmowa przez telefon podczas konwersacji z kimś
- b. Przerwanie osobie mówiącej
- c. **Nie uzewnętrznianie siebie**

8 Jaki jest cel przeformułowania?

- a. **Upewnieniem się o poprawnej interpretacji słów drugiej osoby**
- b. Upewnieniem się, że druga osoba podziela naszą opinię
- c. Upewnieniem się, że druga osoba zgadza się z nami

9. Co oznacza NLP?

- a. **Programowanie neurolingwistyczne**
- b. Językowy program neurologiczny
- c. Personel



10. Które z poniższych stwierdzeń jest przekonaniem ograniczającym?

- a. Dostanę się tam
- b. Mogę to zrobić

11. Stany ego to:

- a. Stan dobry, stan zły,
- b. Rodzic, dziecko, dorosły**
- c. Dziadkowie, synowie, dorośli

12. Jakie słowa powiedziałby normatywny rodzic?

- a. Dziecko chce przejść przez ulicę, gdy nadjeżdża samochód, przechodzień mówi do niego w pośpiechu: „Poczekaj na mnie ”
- b. Dziecko chce przejść przez ulicę, gdy nadjeżdża samochód, przechodzień mówi do niego w pośpiechu: „Biegnij szybciej.
- c. Dziecko chce przejść przez ulicę, gdy nadjeżdża samochód, przechodzień mówi do niego w pośpiechu: „Odsuń się!”, być może towarzysząc temu gestowi słowem**

13. Jaki stan ego wyrażałoby to zdanie: „Och, to jest bardzo ładne! Chcę coś takiego! – powiedział/a radosnym i entuzjastycznym głosem, z uśmiechem na twarzy

- a. Dziecko w dobrym nastroju
- b. Wolne dziecko**
- c. Szczęśliwy dorosły

14. Kto według analizy transakcyjnej w związku posługuje się rozkazami?

- a. Wojskowy
- b. Normatywny rodzic**
- c. Rodzic zastępczy

15. Transakcja krzyżowa często skutkuje:

- a. Wybuchem śmiechu
- b. Nieporozumieniem**
- c. Domową impreza



MODUŁ 2

TEST WSTĘPNY, moduł 2

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki:

Data: _____

Liczba uzyskanych punktów:

Test wiedzy z kursu dla osób w wieku 50+ : Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się (Moduł 2: Uczenie się uczenia) składa się z 15 pytań jednokrotnego wyboru. Celem testu jest pomiar wiedzy końcowej uczestników/czek (po odbyciu kursu). Porównanie wyników niniejszego testu z wynikami testu początkowego pozwoli określić procentowy wzrost wiedzy danej osoby.

Na rozwiązanie testu uczestnicy/uczestniczki mają 20 minut. Termin ten zostanie odpowiednio przedłużony, jeżeli osoba z uzasadnionych przyczyn potrzebuje więcej czasu na jego uzupełnienie.

Wybraną odpowiedź (a, b, c lub d) należy zaznaczyć kółkiem. W przypadku zmiany decyzji ostateczną odpowiedź należy zaznaczyć kółkiem i parafować, a poprzedni zapis przekreślić.

1. Według Kolba, ile jest stylów uczenia się?

- a. Dwa
- b. Trzy
- c. Cztery
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

2. Co nie jest uważane za styl uczenia się?

- a. Styl konwergencyjny
- b. Styl dywergencyjny
- c. Styl oszusta
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

3. Co oznacza VAKOG

- a. Wazon- Drzewo- Kilo- Ucho- Żwir
- b. Wzrokowo-słuchowo-kinestetycznie-węchowo-smakowo
- c. Samochód - Samolot - Kilometr - Orient – Stacja
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



4. Co nie jest umiejętnością krytycznego myślenia?
 - a. Umiejętność analitycznego myślenia
 - b. Zdolność kreatywnego myślenia
 - c. **Umiejętność zamykania umysłu**
 - d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

5. Jakie są główne potrzeby przedstawione przez Maslowa?
 - a. Samorealizacja i szacunek
 - b. **Fizjologiczne i bezpieczeństwa**
 - c. Bezpieczeństwo i poczucie własnej wartości
 - d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

6. Jakie drugorzędne potrzeby przedstawił Maslow?
 - a. Samorealizacja, szacunek i fizjologia
 - b. Samorealizacja, szacunek i bezpieczeństwo
 - c. **Samorealizacja, szacunek i przynależność**
 - d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

7. Czym są fizjologiczne potrzeby?
 - a. **To podstawowe potrzeby biologiczne i fizyczne takie jak spanie, jedzenie, picie, ubieranie się**
 - b. To potrzeby integracji w grupie, zdobycia statusu społecznego
 - c. Te potrzeby odnoszą się do chęci bycia uznanym, kochanym, akceptowanym przez innych
 - d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

8. Czym są potrzeby przynależności?
 - a. To podstawowe potrzeby biologiczne i fizyczne takie jak spanie, jedzenie, picie, ubieranie się
 - b. **To potrzeby integracji w grupie, zdobycia statusu społecznego**
 - c. Te potrzeby odnoszą się do chęci bycia uznanym, kochanym, akceptowanym przez innych
 - d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

9. Czym są potrzeby samorealizacji?
 - a. To podstawowe potrzeby biologiczne i fizyczne takie jak spanie, jedzenie, picie, ubieranie się
 - b. To potrzeby integracji w grupie, zdobycia statusu społecznego
 - c. **To potrzeby rozwoju osobistego (np. z medytacją)**
 - d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

10. Na czym opiera się teoria oczekiwań Victora Vrooma?
 - a. **Na motywacji jednostki**
 - b. Na podstawowych potrzebach
 - c. Na przyszłości jednostki
 - d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



11. Jakie są 4 filary pewności siebie?

- a. **Konsekwencja, zamiar, znaczenie, wyniki**
- b. Spójność, trafność, intencja, wyniki
- c. Wyniki, spójność, wgląd, pojednanie
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

12 Jaka jest definicja odporności?

- a. Zdolność osobnika do przeżycia bez pożywienia
- b. Zdolność jednostki do budowania i życia we wspólnocie
- c. **Zdolność jednostki do budowania i satysfakcjonującego życia pomimo traumatycznych okoliczności**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

13 Co nie jest efektem odporności?

- a. Redukcja stresu
- b. Wzmocnienie pewności siebie
- c. **Zwiększone ryzyko depresji**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

14. Jaki jest cel zbadania swoich 4 pozycji życiowych

- a. Aby lepiej się poznać i być mniej przygotowanym do komunikowania się z innymi
- b. Aby uniknąć komunikacji z innymi
- c. **Aby lepiej się poznać i być lepiej przygotowanym do komunikowania się z innymi**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

15. Który kierowca nie mówi „nie”?

- a. Bądź szybki
- b. **Biegnij szybko**
- c. Bądź silny
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



Opinia trenera, moduł 2

Opinia trenera na temat nabycia kompetencji przez uczestników/-czki

Kurs: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Moduł 2: „Nauka uczenia się”

Poniżej znajduje się lista umiejętności, które uczestnik/uczestniczka zgodnie z założeniami powinien nabyć w trakcie kursu z podziałem na wiedzę, umiejętności i postawy. Proszę określić stopień opanowania umiejętności przez uczestnika/uczestniczki poprzez zaznaczenie kratki przy danej umiejętności znakiem „X”: brak umiejętności, umiejętność na średnim poziomie, umiejętność na wysokim poziomie.

| UMIEJĘTNOŚCI : | Nie nabyta | Nabyta w średnim stopniu | Nabyta w wysokim stopniu |
|---|------------|--------------------------|--------------------------|
| WIEDZA | | | |
| Rozumienie stylów uczenia się | | | |
| Znajomość swojego profilu uczenia się | | | |
| Zrozumienie metody VAKOG i jej wpływu na zapamiętywanie | | | |
| Definicja krytycznego myślenia oraz jego pięciu umiejętności | | | |
| Wiedza jak poprawić zdolność krytycznego myślenia | | | |
| Znajomość teorii Maslowa | | | |
| Zdolność identyfikacji własnych potrzeb | | | |
| Znajomość teorii oczekiwań Victora Vrooma i wiedza, jak rozpoznać prawdziwą motywację | | | |
| Rozumienie pojęcia pewności siebie | | | |
| Rozumienie pojęcia odporności | | | |



| | | | |
|--|--|--|--|
| Rozumienie pozycji życiowych (stanów Ego) Analizy Transakcyjnej | | | |
| Rozumienie, co powstrzymuje nas przed powiedzeniem „NIE” | | | |
| Umiejętność analizy własnych blokad | | | |
| UMIEJĘTNOŚCI | | | |
| Polepszenie łatwości nauki po zidentyfikowaniu swojego profilu uczenia się | | | |
| Polepszenie zapamiętywania poprzez wykorzystywanie profilu | | | |
| Jest w stanie rozwinąć krytyczne myślenie, biorąc pod uwagę pięć umiejętności | | | |
| Potrafi określić swoje potrzeby, kierując się piramidą Masłowa | | | |
| Potrafi określić motywacje stojące za projektami, tym samym wie jak je dokańczać. | | | |
| Jest w stanie identyfikować złe pozycje życiowe i działać w celu polepszenia swojej sytuacji | | | |
| Zna blokady które powstrzymują go przed odmową. | | | |
| POSTAWY | | | |
| Szybsze uczenia się | | | |
| Polepszenie zapamiętywania | | | |
| Usprawnienie komunikacji z innymi | | | |
| Świadomość, co motywuje wybory życiowe w oparciu o własne potrzeby. | | | |
| Pozytywny i asertywny stosunku do innych | | | |



Dofinansowane przez
Unię Europejską

| | | | |
|--|--|--|--|
| Zaangażowanie w projekt będąc świadomym tego wyboru | | | |
| Asertywność z umiejętnością odmowy bez poczucia winy | | | |

Data i podpis trenera

.....



Ankieta samooceny uczestnika/uczestniczki, moduł 2

Kurs: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Moduł 2: „Nauka uczenia się”

Poniżej znajduje się wykaz kompetencji w podziale na wiedzę, umiejętności i postawy. Proszę wskazać, czy uważa Pan/Pani, że nabył/a daną kompetencję, wpisując symbol „X” w rubryce obok poszczególnych zdań. Jeśli nie jest Pan/Pani pewny/a lub uważa, że nie nabył/a danej kompetencji, proszę zostawić puste pole.

| UMIEJĘTNOŚCI : | |
|---|---|
| WIEDZA | to „X”. pudełko, jeśli myślisz, że masz nabył umiejętność. _ |
| Znam swój profil uczenia się | |
| Znam VAKOG, znam swój profil zapamiętywania i wiem, jak go wykorzystać | |
| Znam definicję krytycznego myślenia | |
| Znam 5 umiejętności krytycznego myślenia | |
| Wiem, jak poprawić moje krytyczne myślenie, aby mieć lepszy pogląd na pozytywne | |
| Znam hierarchię potrzeb Masłowa | |
| Znam różnicę między pewnością siebie a odpornością psychiczną | |
| Znam teorię oczekiwań Victora Vrooma | |
| Znam różne pozycje życiowe | |
| Znam teorię 5 czynników napędzających „NIE” | |
| UMIEJĘTNOŚCI | |
| Łatwiej się uczę i lepiej zapamiętuję | |
| Wiem, jak rozwijać swoje krytyczne myślenie | |



| | |
|--|--|
| Wiem, jak rozwijać pewność siebie i odporność psychiczną | |
| Umiem identyfikować swoje potrzeby i tym samym skupiać się na potrzebach, które są dla mnie najważniejsze i które motywują mnie w życiu osobistym i zawodowym. | |
| Potrafię ocenić czy projekt naprawdę mnie motywuje i jak szukać źródeł motywacji. | |
| Wiem, dlaczego mam problem z mówieniem „nie” oraz jak to naprawić | |
| POSTAWY | |
| Czuję się pewniej podczas nauki nowych rzeczy | |
| Czuję mniejszy stres związany z nauką. | |
| Mam więcej pewności siebie i wiem, jak pozytywnie wykorzystać wszystkie doświadczenia, które spotkały mnie w życiu. | |
| Pozytywnie reaguję na swoje potrzeby i czuję się mniej sfrustrowany | |
| Bardziej angażuje się w projekt, ponieważ lepiej rozumiem jego cele | |
| Czuję się komfortowo mówiąc „nie”, kiedy chcę i nie czuję, że muszę mówić „tak”, kiedy nie chcę. | |



POST-TEST, Moduł 2

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki:

Data: _____

Liczba uzyskanych punktów:

Test wiedzy z kursu dla osób w wieku 50+ : Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się (Moduł 2: Ekologia i finanse w moim życiu) składa się z 14 pytań jednokrotnego wyboru. Celem testu jest sprawdzenie ostatecznej wiedzy uczestników/uczestniczek (po kursie). Porównanie wyników tego testu z wynikami testu wstępnego określi procentowy wzrost wiedzy danej osoby.

Na rozwiązanie testu uczestnicy/uczestniczki mają 20 minut. Termin ten zostanie odpowiednio przedłużony, jeżeli osoba z uzasadnionych przyczyn potrzebuje więcej czasu na jego uzupełnienie.

Poprawną odpowiedź (a, b, lub c) należy zaznaczyć, zakreślając ją w kółko. W przypadku zmiany decyzji należy zaznaczyć znakiem koła ostateczną odpowiedź i zaparafować, a poprzednie zaznaczenie przekreślić krzyżykiem.

10. Według Kolba, ile jest stylów uczenia się?

- a. Dwa
- b. Trzy
- c. Cztery

11. Co nie jest uważane za styl uczenia się?

- a. Styl konwergencyjny
- b. Styl dywergencyjny
- c. Styl oszusta

12. Co oznacza VAKOG

- a. Wazon- Drzewo- Kilo- Ucho- Żwir
- b. Wzrokowo-słuchowo-kinestetycznie-węchowo-smakowo
- c. Samochód - Samolot - Kilometr - Orient – Stacja

13. Co nie jest umiejętnością krytycznego myślenia?

- a. Umiejętność analitycznego myślenia
- b. Zdolność kreatywnego myślenia
- c. Umiejętność zamykania umysłu



14. Jakie są główne potrzeby przedstawione przez Maslowa?

- a. Samorealizacja i szacunek
- b. **Fizjologiczne i bezpieczeństwa**
- c. Bezpieczeństwo i poczucie własnej wartości

15. Jakie drugorzędne potrzeby przedstawił Maslow?

- a. Samorealizacja, szacunek i fizjologia
- b. Samorealizacja, szacunek i bezpieczeństwo
- c. **Samorealizacja, szacunek i przynależność**

16. Czym są fizjologiczne potrzeby?

- a. **To podstawowe potrzeby biologiczne i fizyczne takie jak spanie, jedzenie, picie, ubieranie się**
- b. To potrzeby integracji w grupie, zdobycia statusu społecznego
- c. Te potrzeby odnoszą się do chęci bycia uznanym, kochanym, akceptowanym przez innych

17. Czym są potrzeby przynależności?

- a. To podstawowe potrzeby biologiczne i fizyczne takie jak spanie, jedzenie, picie, ubieranie się
- b. **To potrzeby integracji w grupie, zdobycia statusu społecznego**
- c. Te potrzeby odnoszą się do chęci bycia uznanym, kochanym, akceptowanym przez innych

18. Czym są potrzeby samorealizacji?

- a. To podstawowe potrzeby biologiczne i fizyczne takie jak spanie, jedzenie, picie, ubieranie się
- b. To potrzeby integracji w grupie, zdobycia statusu społecznego
- c. **To potrzeby rozwoju osobistego (np. medytacja)**

10. Na czym opiera się teoria oczekiwań Victora Vrooma?

- a. **Na motywacji jednostki**
- b. Na podstawowych potrzebach
- c. Na przyszłości jednostki

11. Jakie są 4 filary pewności siebie?

- a. **Konsekwencja, zamiar, znaczenie, wyniki**
- b. Spójność, trafność, intencja, wyniki
- c. Wyniki, spójność, wgląd, pojednanie

12 Jaka jest definicja odporności?

- a. Zdolność osobnika do przeżycia bez pożywienia
- b. Zdolność jednostki do budowania i życia we wspólnocie
- c. **Zdolność jednostki do budowania i satysfakcjonującego życia pomimo traumatycznych okoliczności**

13 Co nie jest efektem odporności?

- a. Redukcja stresu



- b. Wzmocnienie pewności siebie
- c. **Zwiększone ryzyko depresji**

14. Jaki jest cel zbadania swoich 4 pozycji życiowych

- a. Aby lepiej się poznać i być mniej przygotowanym do komunikowania się z innymi
- b. Aby uniknąć komunikacji z innymi
- c. **Aby lepiej się poznać i być lepiej przygotowanym do komunikowania się z innymi**

15. Który kierowca nie mówi „nie”?

- a. Bądź szybki
- b. **Biegnij szybko**
- c. Bądź silny



MODUŁ 3

TEST WSTĘPNY, moduł 3

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki:

Data: _____

Liczba uzyskanych punktów:

Test wiedzy z zakresu kursu dla osób 50+ : Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się (Moduł 3: Zarządzanie czasem) składa się z 15 pytań jednokrotnego wyboru. Celem testu jest pomiar wiedzy końcowej uczestników/czek (przed odbyciem kursu). Porównanie wyników niniejszego testu z wynikami testu początkowego pozwoli określić procentowy wzrost wiedzy danej osoby.

Uczestnicy/Uczestniczki mają 25 minut na rozwiązanie testu. Czas ten zostanie stosownie wydłużony, jeśli dana osoba z uzasadnionych przyczyn będzie potrzebowała więcej czasu na jego wypełnienie.

Wybraną odpowiedź (a, b, c lub d) należy zaznaczyć kółkiem. W przypadku zmiany decyzji ostateczną odpowiedź należy zaznaczyć kółkiem i parafować, a poprzedni zapis przekreślić.

1. Złe zarządzanie czasem ma wpływ na wszystkie poniższe z wyjątkiem:

- a. Kłopotów ze snem
- b. Zwiększonego lub zmniejszonego apetytu
- c. **Dobrego zorganizowania**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

2. Co jest prawdą w odniesieniu do elementarnych właściwości czasu?

- a. Czas da się kupić
- b. **Czasu nie da się odzyskać**
- c. Czas nie jest ważny w zarządzaniu codziennym życiem
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



3. Które z poniższych stwierdzeń nie jest pożeraczem czasu?

- a. Szukanie zagubionych dokumentów
- b. Zmieniające się cele
- c. **Dobra organizacja plików**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

4. Macierz Eisenhowera pozwala:

- a. **Klasyfikować to co jest pilne-ważne**
- b. Klasyfikować dokumenty w folderach
- c. Przygotowywać się na spotkania
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

5. Piramida priorytetów to:

- a. Metoda pomagająca zaprojektować projekt w organizacji piramidalnej
- b. **Wizualna metoda ustalania priorytetów, która pomaga w podejmowaniu decyzji o najważniejszych rzeczach do pracy**
- c. Metoda wywodząca się ze starożytnego Egiptu
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

6. Prawo Parkinsona mówi o zasadzie:

- a. Dobra organizacja nie pozwala nam oszczędzać czasu
- b. Czas nie istnieje
- c. **Im więcej czasu mamy na wykonanie jakiejś czynności, tym więcej czasu jej poświęcamy**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

7. Zasada Pareta daje nam następującą radę:

- a. Nigdy nie planuj kalendarza w 100%, zawsze zachowaj 10% na niespodziewane wydarzenia
- b. Nigdy nie planuj kalendarza w 100%, zawsze zachowaj 40% na niespodziewane wydarzenia
- c. **Nigdy nie planuj kalendarza w 100%, zawsze zachowaj 20% na niespodziewane wydarzenia**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

8. W metodzie NERAC litera N oznacza:

- a. Powiadom o pracy swoich współpracowników
- b. **Zanotuj czynności do wykonania**
- c. Nie zapomnij niczego
- d. Nie wiem (nie jestem pewny/a)



9. W metodzie NERAC litera E oznacza:

- a. Encourage - Zachęcaj członków swojego zespołu
- b. Eliminate - Wyeliminuj przeładowany kalendarz
- c. **Estimate - oszacuj czas na każdą czynność**
- d. Nie wiem (nie jestem pewny/a)

10. W metodzie NERAC litera R oznacza:

- a. **Reserve - zarezerwuj czas na nieprzewidziane sytuacje– dodaj 1/3 czasu**
- b. Reanalyse – przeanalizuj ponownie, co pozostaje do zrobienia
- c. Restart - zacznij od nowa
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

11. W metodzie NERAC litera C oznacza:

- a. **Control activities - kontrola działań**
- b. Control employees - kontrola pracy pracowników
- c. Control the time left - sprawdź pozostały czas
- d. Nie wiem (nie jestem pewny/a)

12. Prokrastynacja oznacza:

- a. Zrobienie wszystkiego dziś
- b. **Odłożenie pracy na jutro**
- c. Dobrą organizację czasem
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

13. Aby dobrze zaplanować swój czas należy: (2 poprawne odpowiedzi)

- a. **Uporządkować swoje priorytety według ważności**
- b. **Unikać zwlekania**
- c. Robić wszystko w pośpiechu
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

14. Ważna jest ocena czasu trwania działań w celu:

- a. Polepszenia delegacji pracy
- b. Zdobycia większej ilości czasu
- c. **Oszacowania czasu trwania pracy**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



Dofinansowane przez
Unię Europejską

15. Dobre zarządzanie czasem pozwala na:

- a. Łatwiejszy relaks
- b. Bycie bardziej wydajnym
- c. **Odpowiedzi a i b**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



Opinia trenera, moduł 3

Opinia trenera na temat nabycia kompetencji przez uczestników/-czki

Kurs: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Moduł 3: „Zarządzanie czasem”

Poniżej znajduje się lista umiejętności, które uczestnik/uczestniczka zgodnie z założeniami powinien nabyć w trakcie kursu z podziałem na wiedzę, umiejętności i postawy. Proszę określić stopień opanowania umiejętności przez uczestnika/uczestniczkę poprzez zaznaczenie kratki przy danej umiejętności znakiem „X”: brak umiejętności, umiejętność na średnim poziomie, umiejętność na wysokim poziomie.

| UMIEJĘTNOŚCI : | Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki: | | |
|--|--|--------------------------|--------------------------|
| | _____ | | |
| WIEDZA | Nie nabyta | Nabyta w średnim stopniu | Nabyta w wysokim stopniu |
| Znajomość bloków czasowych | | | |
| Świadomość stresu spowodowanego nieprawidłowym zarządzaniem czasem | | | |
| Zrozumienie czym grozi prokrastynacja | | | |
| UMIEJĘTNOŚCI | | | |
| Zdolność stosowania technik i narzędzi do planowania działań | | | |
| Umiejętność planowania swoich działań w czasie | | | |



| | | | |
|---|-------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Zdolność korzystania z narzędzi/metod planowania czasu | | | |
| Ustalanie priorytetów | | | |
| POSTAWY | Nie nabyta | Nabyta w stopniu umiarkowanym | Nabyta w wysokim stopniu |
| Polepszenie organizacji i tym samym zmniejszenie stresu spowodowanego brakiem czasu | | | |
| Zmniejszenie poziomu stresu polepszenie kondycji fizycznej i psychicznej. | | | |
| Zwiększenie wydajności dzięki zarządzaniu czasem | | | |
| Bycie bardziej otwartym w stosunku do innych dzięki zarządzaniu czasem | | | |
| Polepszenie nastroju | | | |
| Polepszenie jakości snu | | | |
| Zniwelowanie prokrastynacji | | | |

Data i podpis trenera

.....
.....



Ankieta samooceny uczestnika/uczestniczki, moduł 3

Kurs: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Moduł 3: „Zarządzanie czasem”

Poniżej znajduje się wykaz kompetencji w podziale na wiedzę, umiejętności i postawy. Proszę wskazać, czy uważa Pan/Pani, że nabył/a daną kompetencję, wpisując symbol „X” w rubryce obok poszczególnych zdań. Jeśli nie jest Pan/Pani pewny/a lub uważa, że nie nabył/a danej kompetencji, proszę zostawić puste pole.

| UMIEJĘTNOŚCI : | |
|---|--|
| ŚWIADOMOŚĆ | Wstaw „X” w tym polu, jeśli uważasz, że nabyłeś tę umiejętność. |
| Znam swoje bloki czasowe | |
| Wiem, jakie aspekty czasu powodują u mnie stres | |
| Rozumiem pojęcie subiektywności czasu | |
| Wiem, czym jest prokrastynacja i jak jej uniknąć | |
| Znam macierz Eisenhowera | |
| Znam piramidę priorytetów i wiem, jak z niej korzystać | |
| Znam techniki, pomagające lepiej organizować swoje działania | |
| Znam techniki ustalania priorytetów w moich działaniach | |
| Wiem, jak rozplanować moje działania w swoim harmonogramie | |
| Znam priorytety na dzisiejszy dzień | |
| UMIEJĘTNOŚCI | |
| Potrafię zorganizować swój program tak, aby rozdzielać moje zajęcia zgodnie z tym, co mam do zrobienia. | |



| | |
|---|--|
| Potrafię zdefiniować swoje działania | |
| Potrafię planować swoje działania | |
| Potrafię korzystać z różnych metod i narzędzi do planowania, organizowania i rozdzielania czasu w ciągu tygodnia, a nawet miesiąca. | |
| Mogę określić swoje priorytety i dzięki temu mniej się stresować. | |
| POSTAWY | |
| Jestem bardziej zrelaksowany/a, a przez to bardziej uważny/a na innych. | |
| Zauważyłem/am polepszenie jakości snu | |
| Czuję mniejszy ból fizyczny | |
| Chętniej wspieram innych w zarządzaniu czasem | |
| Jestem większym(szą) optymistą(tką) | |
| Czuję ulgę pod koniec dnia, kiedy zrobię wszystko, co zaplanowałem/am. | |



POST-TEST, moduł 3

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki:

Data: _____

Liczba uzyskanych punktów:

Test wiedzy z kursu dla osób w wieku 50+ : Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się (Moduł 4: Zarządzanie konfliktami) składa się z 15 pytań jednokrotnego wyboru. Celem testu jest sprawdzenie ostatecznej wiedzy uczestników/uczestniczek (po kursie). Porównanie wyników tego testu z wynikami testu wstępnego określi procentowy wzrost wiedzy danej osoby.

Uczestnicy/Uczestniczki mają 25 minut na rozwiązanie testu. Czas ten zostanie stosownie wydłużony, jeśli dana osoba z uzasadnionych przyczyn będzie potrzebowała więcej czasu na jego wypełnienie.

Poprawną odpowiedź (a, b, lub c) należy zaznaczyć, zakreślając ją w kółko. W przypadku zmiany decyzji należy zaznaczyć znakiem koła ostateczną odpowiedź i zaparafować, a poprzednie zaznaczenie przekreślić krzyżykiem.

1. Złe zarządzanie czasem ma wpływ na wszystkie poniższe z wyjątkiem:

- a. Kłopotów ze snem
- b. Zwiększonego lub zmniejszonego apetytu
- c. **Dobrego zorganizowania**

2. Co jest prawdą w odniesieniu do elementarnych właściwości czasu?

- a. Czas da się kupić
- b. **Czasu nie da się odzyskać**
- c. Czas nie jest ważny w zarządzaniu codziennym życiem



3. Które z poniższych stwierdzeń nie jest pozeraczem czasu?

- a. Szukanie zagubionych dokumentów
- b. Zmieniające się cele
- c. **Dobra organizacja plików**

4. Macierz Eisenhowera pozwala:

- a. **Klasyfikować to co jest pilne-ważne**
- b. Klasyfikować dokumenty w folderach
- c. Przygotowywać się na spotkania

5. Piramida priorytetów to:

- a. Metoda pomagająca zaprojektować projekt w organizacji piramidalnej
- b. **Wizualna metoda ustalania priorytetów, która pomaga w podejmowaniu decyzji o najważniejszych rzeczach do pracy**
- c. Metoda wywodząca się ze starożytnego Egiptu

6. Prawo Parkinsona mówi o zasadzie:

- a. Dobra organizacja nie pozwala nam oszczędzać czasu
- b. Czas nie istnieje
- c. **Im więcej czasu mamy na wykonanie jakiejś czynności, tym więcej czasu jej poświęcamy**

7. Zasada daje nam następującą radę:

- a. Nigdy nie planuj kalendarza w 100%, zawsze zachowaj 10% na niespodziewane wydarzenia
- b. Nigdy nie planuj kalendarza w 100%, zawsze zachowaj 40% na niespodziewane wydarzenia
- c. **Nigdy nie planuj kalendarza w 100%, zawsze zachowaj 20% na niepozewanewydarzenia**

8. W metodzie NERAC litera N oznacza:

- a. Powiadom o pracy swoich współpracowników
- b. **Zanotuj czynności do wykonania**
- c. Nie zapomnij niczego

9. W metodzie NERAC litera E oznacza:

- a. Encourage - Zachęcaj członków swojego zespołu
- b. Eliminate - Wyeliminuj przeładowany kalendarz
- c. **Estimate - oszacuj czas na każdą czynność**



10. W metodzie NERAC litera R oznacza:

- a. **Reserve - zarezerwuj czas na nieprzewidziane wydatki – dodaj 1/3 czasu**
- b. Reanalyse – przeanalizuj ponownie, co pozostaje do zrobienia
- c. Restart - zacznij od nowa

11. W metodzie NERAC litera C oznacza:

- a. **Control activities - kontrola działań**
- b. Control employees - kontrola pracy pracowników
- c. Control the time left -sprawdź pozostały czas

12. Prokrastynacja oznacza:

- a. Zrobienie wszystkiego dziś
- b. **Odłożenie pracy na jutro**
- c. Dobrą organizację czasem

13. Aby dobrze zaplanować swój czas należy: (2 poprawne odpowiedzi)

- a. **Uporządkować swoje priorytety według ważności**
- b. **Unikać zwlekania**
- c. Robić wszystko w pośpiechu

14. Ważna jest ocena czasu trwania działań w celu:

- a. Polepszenia delegacji pracy
- b. Zdobycia większej ilości czasu
- c. **Oszacowania czasu trwania pracy**

15. Dobre zarządzanie czasem pozwala na:

- a. Łatwiejszą relaksację
- b. Bycie bardziej wydajnym
- c. **Odpowiedzi a i b**



MODUŁ 4

TEST WSTĘPNY, moduł 4

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki:

Data: _____

Liczba uzyskanych punktów:

Test wiedzy z zakresu kursu dla osób 50+ : Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się (Moduł 3: Zarządzanie czasem) składa się z 15 pytań jednokrotnego wyboru.

Celem testu jest pomiar wiedzy końcowej uczestników/czek (przed odbyciem kursu). Porównanie wyników niniejszego testu z wynikami testu początkowego pozwoli określić procentowy wzrost wiedzy danej osoby.

Uczestnicy/Uczestniczki mają 25 minut na rozwiązanie testu. Czas ten zostanie stosownie wydłużony, jeśli dana osoba z uzasadnionych przyczyn będzie potrzebowała więcej czasu na jego wypełnienie.

Wybraną odpowiedź (a, b, c lub d) należy zaznaczyć kółkiem. W przypadku zmiany decyzji ostateczną odpowiedź należy zaznaczyć kółkiem i parafować, a poprzedni zapis przekreślić.

a. Wszystkie poniższe są poziomami konfliktu z wyjątkiem:

- a. Ukrytego konfliktu
- b. **Pojawienia się konfliktu**
- c. Otwartego konfliktu
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

2. Wszystkie poniższe są typami konfliktów z wyjątkiem

- a. Konfliktu opinii
- b. Konfliktu potrzeb
- c. **Konfliktu charakterów**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

3. Konflikt potrzeb występuje zawsze wtedy, gdy:

- a. Członkowie społeczności należą do różnych ras
- b. **Członkowie społeczności nie mają takich samych potrzeb**
- c. Członkowie społeczności nie mają takich samych zainteresowań
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

4. Konflikt opinii zawsze ma miejsce, gdy



- a. Członkowie społeczności należą do różnych ras
- b. Członkowie społeczności nie mają takich samych potrzeb
- c. **Członkowie społeczności nie mają tych samych idei**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

5. Konflikt interesów można zdefiniować w następujący sposób:

- a. **Sytuacja, w której jedna lub więcej osób lub instytucji znajduje się w centrum procesu decyzyjnego, a ich obiektywność i neutralność mogą być kwestionowane**
- b. Sytuacja, w której jedna lub więcej osób lub instytucji musi podjąć decyzję jednomyślnie
- c. Sytuacja, w której jedna lub więcej osób lub instytucji musi podjąć decyzję większością głosów
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

6. Wszystkie poniższe przyczyny są powodem sporów z wyjątkiem

- a. Zła organizacja firmy, w której pracujemy
- b. Kwestie pokoleniowe
- c. **Bardzo dobra organizacja pracy**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

7. Konflikty można uniknąć poprzez

- a. Wyśmiewanie się z innych
- b. **Rozmowę z innymi**
- c. Krzycząc głośniejsze niż inni
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

8. Jaka jest prawidłowa kolejność 5 etapów zmiany:

- a. Zaprzeczenie - złość - smutek - negocjacje - akceptacja
- b. Zaprzeczenie - gniew - smutek - akceptacja - negocjacje
- c. **Zaprzeczenie - złość - negocjacje - smutek - akceptacja**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

9. Cztery reakcje na zmianę to

- a. **Aktywne uczestnictwo – Biernie uczestnictwo- Aktywny sprzeciw- Bierny sprzeciw.**
- b. Bojaźliwy zaangażowany - Bierny opór - Aktywny opór - Agresywny zaangażowany.
- c. Zaangażowany agresywnie - Prosty oporny - Złożony oporny - Zaangażowany biernie.
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

10. która z poniższych strategii nie nadaje się do rozwiązania konfliktu:

- a. Kompromis
- b. Zgoda
- c. **Przemoc**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

11. W metodzie DESC, D oznacza

- a. **Describe - opisz stan faktyczny**
- b. Dispute - dyskutuj długo
- c. Beg - Błagaj o przebaczenie



- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

12. W metodzie DESC S oznacza

- a. Say no – Mów „nie”
- b. Suggest a solution - Zaproponuj rozwiązanie**
- c. Sayvor - Delektuj się zwycięstwem
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

13. Metoda Sfinksa radzi aby:

- a. Milczeć, gdy inni krzyczą**
- b. Być głośniejszym od innych
- c. zadawać zagadki
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

14. Technika zdartej płyty polega na:

- a. Bardzo głośnym krzyku
- b. Propozycji rozwiązania
- c. Powtarzaniu swoich argumentów, podczas gdy druga osoba się uspokaja**
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)

15. Aby wyjść z konfliktu, lepiej jest:

- a. Dobrać strategię do sytuacji**
- b. Odejść bez słowa
- c. Przekrzykiwać, aby być usłyszonym
- d. nie wiem (nie jestem pewny/a)



Opinia trenera, moduł 4

Opinia trenera na temat nabycia kompetencji przez uczestników/-czki

Kurs: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Moduł 4: „Zarządzanie konfliktami”

Poniżej znajduje się lista umiejętności, które uczestnik/uczestniczka zgodnie z założeniami powinien nabyć w trakcie kursu z podziałem na wiedzę, umiejętności i postawy. Proszę określić stopień opanowania umiejętności przez uczestnika/uczestniczkę poprzez zaznaczenie kratki przy danej umiejętności znakiem „X”: brak umiejętności, umiejętność na średnim poziomie, umiejętność na wysokim poziomie.

| UMIEJĘTNOŚCI : | Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki: _____ | | |
|--|---|--------------------------|--------------------------|
| | Wiedza | Nie nabyta | Nabyta w wysokim stopniu |
| Znajomość rodzajów konfliktów | | Nabyta w średnim stopniu | Nabyta w wysokim stopniu |
| Znajomość poziomów konfliktu | | | |
| Znajomość przyczyn konfliktów | | | |
| Rozpoznawania faz zmian | | | |
| Rozumienie czym jest konflikt, w celu jego analizy | | | |
| Znajomość możliwych reakcji na konflikt | | | |
| Znajomość różnych technik zarządzania konfliktami | | | |
| UMIEJĘTNOŚCI | | | |



| | | | |
|---|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Rozpoznanie ukrytego konfliktu | | | |
| Rozwiązanie ukrytego konfliktu | | | |
| Identyfikacja źródła konfliktu | | | |
| Reagowanie w obliczu konfliktu | | | |
| Uspokojenie stron konfliktu | | | |
| Rozwiązywanie konfliktów | | | |
| POSTAWY | Nie nabyta | Nabyta w stopniu umiarkowanym | Nabyta w wysokim stopniu |
| Pewność siebie w obliczu konfliktu | | | |
| Unikanie eskalacji konfliktu | | | |
| Zachowanie asertywność w obliczu agresji wywołanej konfliktem | | | |
| Pozostawanie poza konfliktem, który nas nie dotyczy | | | |
| Proste komunikowanie się podczas konfliktu | | | |

Data i podpis trenera

.....
.....



Ankieta samooceny uczestnika/uczestniczki, moduł 4
Kurs: Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się

Moduł 4: „Zarządzanie konfliktami”

Poniżej znajduje się wykaz kompetencji w podziale na wiedzę, umiejętności i postawy. Proszę wskazać, czy uważa Pan/Pani, że nabył/a daną kompetencję, wpisując symbol „X” w rubryce obok poszczególnych zdań. Jeśli nie jest Pan/Pani pewny/a lub uważa, że nie nabył/a danej kompetencji, proszę zostawić puste pole.

| UMIEJĘTNOŚCI : | |
|---|--|
| WIEDZA | Wstaw „X” w tym polu, jeśli uważasz, że nabyłeś tę umiejętność. |
| Znam różne rodzaje konfliktów | |
| Znam różne poziomy konfliktu | |
| Znam różne reakcje na konflikt | |
| Znam 5 faz reakcji na zmianę | |
| Znam różnicę między nieporozumieniem a konfliktem | |
| Znam różne techniki rozwiązywania konfliktów | |
| Wiem, jak unikać eskalacji konfliktu. | |
| UMIEJĘTNOŚCI | |
| Potrafię dostrzec źródła konfliktu | |
| Potrafię rozładować rodzący się konflikt | |
| Potrafię unikać konfliktów dzięki dobrej komunikacji | |
| Potrafię zrozumieć przyczyny konfliktu i lepiej nim zarządzać | |



| | |
|--|--|
| Potrafię stosować różne metody rozwiązywania konfliktów w zależności od sytuacji | |
| Pomagam innym radzić sobie ze zmianą | |
| Potrafię pomóc innym wyjść z konfliktu. | |
| POSTAWY | |
| Mam lepszą komunikację i czuję się bardziej komfortowo, w obliczu konfliktu. | |
| Mam więcej pewności siebie | |
| Nie czuję się już prześladowany/a, gdy pojawia się konflikt. | |
| Jestem proaktywny/a w unikaniu konfliktów poprzez dobrą dyskusję | |
| Jestem bardziej pewny/a siebie, ponieważ wiem, jak rozładować konflikt | |
| Jestem bardziej pewny/a siebie, ponieważ wiem, jak zarządzać konfliktem | |



POST-TEST, Moduł 4

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki:

Data: _____

Liczba uzyskanych punktów:

Test wiedzy z kursu dla osób w wieku 50+ : Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się (Moduł 3: Projekty w moim życiu) składa się z 16 pytań jednokrotnego wyboru. Celem testu jest sprawdzenie ostatecznej wiedzy uczestników/uczestniczek (po kursie). Porównanie wyników tego testu z wynikami testu wstępnego określi procentowy wzrost wiedzy danej osoby.

Uczestnicy/Uczestniczki mają 25 minut na rozwiązanie testu. Czas ten zostanie stosownie wydłużony, jeśli dana osoba z uzasadnionych przyczyn będzie potrzebowała więcej czasu na jego wypełnienie.

Poprawną odpowiedź (a, b, lub c) należy zaznaczyć, zakreślając ją w kółko. W przypadku zmiany decyzji należy zaznaczyć znakiem koła ostateczną odpowiedź i zaparafować, a poprzednie zaznaczenie przekreślić krzyżykiem.

1. Wszystkie poniższe są poziomami konfliktu z wyjątkiem:

- a. Ukrytego konfliktu
- b. **Pojawienia się konfliktu**
- c. Otwartego konfliktu

2. Wszystkie poniższe są typami konfliktów z wyjątkiem

- a. Konfliktu opinii
- b. Konfliktu potrzeb
- c. **Konfliktu charakterów**

3. Konflikt potrzeb występuje zawsze wtedy, gdy:

- a. Członkowie społeczności należą do różnych ras
- b. **Członkowie społeczności nie mają takich samych oczekiwań**
- c. Członkowie społeczności nie mają takich samych zainteresowań



4. Konflikt opinii zawsze ma miejsce, gdy

- a. Członkowie społeczności należą do różnych ras
- b. Członkowie społeczności nie mają takich samych oczekiwań
- c. **Członkowie społeczności nie mają tych samych idei**

5. Konflikt interesów można zdefiniować w następujący sposób:

- a. **Sytuacja, w której jedna lub więcej osób lub instytucji znajduje się w centrum procesu decyzyjnego, a ich obiektywność i neutralność mogą być kwestionowane**
- b. Sytuacja, w której jedna lub więcej osób lub instytucji musi podjąć decyzję jednomyślnie
- c. Sytuacja, w której jedna lub więcej osób lub instytucji musi podjąć decyzję większością głosów

6. Wszystkie poniższe przyczyny są powodem sporów z wyjątkiem

- a. Zła organizacja firmy, w której pracujemy.
- b. Kwestie pokoleniowe
- c. **Bardzo dobra organizacja pracy**

7. Konflikty można uniknąć poprzez

- a. Wyśmiewanie się z innych
- b. **Rozmowę z innymi**
- c. Krzycząc głośniejsz niż inni

8. Jaka jest prawidłowa kolejność 5 etapów zmiany:

- a. Zaprzeczenie - złość - smutek - negocjacje - akceptacja
- b. Zaprzeczenie - gniew - smutek - akceptacja - negocjacje
- c. **Zaprzeczenie - złość - negocjacje - smutek - akceptacja**

9. Cztery reakcje na zmianę to

- a. **Aktywne uczestnictwo – Bierny uczestnictwo- Aktywny sprzeciw- Bierny sprzeciw.**
- b. Bojaźliwy zaangażowany - Bierny opór - Aktywny opór - Agresywny zaangażowany.
- c. Zaangażowany agresywnie - Prosty oporny - Złożony oporny - Zaangażowany biernie.

10. która z poniższych strategii nie nadaje się do rozwiązania konfliktu:

- a. Kompromis
- b. Zgoda
- c. **Przemoc**

11. W metodzie DESC, D oznacza

- a. **Describe - opisz stan faktyczny**
- b. Dispute - dyskutuj długo
- c. Beg - Błagaj o przebaczenie

12. W metodzie DESC S oznacza

- a. Say no – Mów „nie”
- b. **Suggest a solution - Zaproponuj rozwiązanie**
- c. Sayvor - Delektuj się zwycięstwem



13. Metoda Sfinksa radziłaby:

- a. Milczeć, gdy inni krzyczą
- b. Być głośniejszym od innych
- c. Zadawać zagadki

14. Technika zdartej płyty polega na:

- a. Bardzo głośnym krzyku
- b. Propozycji rozwiązania
- c. Powtarzaniu swoich argumentów, podczas gdy druga osoba się uspokaja

15. Aby wyjść z konfliktu, lepiej jest:

- a. Dobrać strategię do sytuacji
- b. Odejść bez słowa
- c. Przekrzykiwać, aby być usłyszonym



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



UZNANIE AUTORSTWA–UŻYCIE NIEKOMERCYJNE–NA TYCH SAMYCH WARUNKACH (CC BY–NC–SA)

Ta licencja pozwala innym remiksować, dostosowywać i budować na tym utworze w sposób niekomercyjny, pod warunkiem, że przypisują nam i udzielają licencji na swoje nowe dzieła na identycznych warunkach.

