



## CHESTIONAR DE EVALUARE

Nr. \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Gen: \_\_\_\_\_

Data nașterii: \_\_\_\_\_

Naționalitate: \_\_\_\_\_

Adresă de email: \_\_\_\_\_

**Instrucțiuni: Citește următoarele afirmații și încercuiește cifra corespunzătoare măsurii în care afirmația respectivă ți se potrivește.**

1. Niciodată
2. Aproape niciodată
3. Destul de rar
4. Câteodată
5. În majoritatea timpului
6. Tot timpul

Nr.	Item	Score					
		1	2	3	4	5	6
1	Mă simt nesigur pe deciziile mele	1	2	3	4	5	6
2	Am un sentiment de disperare în situații dificile	1	2	3	4	5	6
3	Am o atitudine pozitivă în ceea ce mă privește	1	2	3	4	5	6
4	Cred că am multe calități	1	2	3	4	5	6
5	Mă simt confortabil să vorbesc în public	1	2	3	4	5	6
5	În general, sunt mulțumit de mine însumi	1	2	3	4	5	6



7	<b>Mi-aș dori să mă valorizez mai mult</b>	1	2	3	4	5	6
8	<b>În general, sunt mulțumit de corpul meu</b>	1	2	3	4	5	6
9	<b>Sunt o persoană neatractivă</b>	1	2	3	4	5	6
10	<b>Atunci când am o problemă, știu ce am de făcut pentru a o rezolva</b>	1	2	3	4	5	6
11	<b>Găsesc soluții noi la problemele dificile</b>	1	2	3	4	5	6
12	<b>Mă simt confortabil să încep o discuție cu alți oameni</b>	1	2	3	4	5	6
13	<b>Am inițiativă și continui să fac responsabilitățile ce îmi revin</b>	1	2	3	4	5	6
14	<b>Sunt capabil să îmi port de grijă, în ciuda obstacolelor</b>	1	2	3	4	5	6
15	<b>Știu care îmi sunt obiectivele și valorile</b>	1	2	3	4	5	6
16	<b>Îmi este ușor să identific problemele din jurul meu</b>	1	2	3	4	5	6
17	<b>Sunt conștient de propriile calități și puncte slabe</b>	1	2	3	4	5	6
18	<b>Sunt o persoană practică și mă bucur să văd rezultate concrete</b>	1	2	3	4	5	6
19	<b>Pot să transform o idee abstractă în ceva cu sens</b>	1	2	3	4	5	6
20	<b>Mă aventurez să fac lucruri pe care nu le-am făcut niciodată</b>	1	2	3	4	5	6
21	<b>Pot simți starea emoțională a unei alte persoane bazându-mă pe comunicarea non-verbală</b>	1	2	3	4	5	6
22	<b>Îmi iau timp de reflecție, în fiecare zi</b>	1	2	3	4	5	6
23	<b>Sunt capabil să identific emoțiile pe care le simt într-un anumit moment</b>	1	2	3	4	5	6



24	Îmi împărtășesc cu ușurință emoțiile altor persoane	1	2	3	4	5	6
25	Mă străduiesc să atrag atenția oamenilor din jurul meu	1	2	3	4	5	6
26	Este ușor pentru mine să-mi exprim ideile	1	2	3	4	5	6
27	Îmi împărtășesc cu ușurință gândurile	1	2	3	4	5	6
28	Pot vedea frumusețea acolo unde alții nu o văd	1	2	3	4	5	6
29	Dacă există o durere în corpul meu, sunt conștient de ea	1	2	3	4	5	6
30	Îmi ascult corpul pentru a înțelege cum mă simt	1	2	3	4	5	6
31	Atunci când respir profund, îmi pot simți respirația trecând prin corpul meu	1	2	3	4	5	6
32	Acord atenție reacțiilor corpului meu, cauzate de stări emoționale	1	2	3	4	5	6
33	Atunci când sunt stresat, observ asta în corpul meu	1	2	3	4	5	6
34	Mă simt îndepărtat de corpul meu	1	2	3	4	5	6
35	Atunci când sunt tensionat, încerc să-mi dau seama în care parte a corpului simt această tensiune	1	2	3	4	5	6