

## SJÄLVBEDÖMNINGSSCHEMA

Bedöm för varje fråga vad Du tror att Du befinner Dig på skalan. Markera med ett kryss. Försök vara så ärlig som möjligt, undvik t.ex. att vara blygsam. Försök också att hålla Dig till den uppfattning Du själv har om Dig. Fundera inte över hur än den ene än den andre i Din omgivning kan tänkas se på Dig.

### 1. HUR STOR FÖRMÅGA HAR DU ATT LYSSNA PÅ ANDRA MÄNNISKOR?

Jag avbryter ofta,  
tänker mest på vad  
jag själv skall säga

Låter andra tala till  
punkt, försöker förstå  
dem



### 2. VILKET INFLYTANDE FÅR DU OFTAST PÅ ARBETET I EN GRUPP?

Har svårt att göra  
min mening hörd

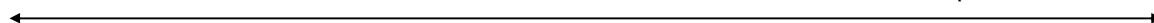
Andra hör gärna på  
vad jag säger



### 3. HAR DU OMEDELBART FÖRTROENDE FÖR ANDRA MÄNNISKOR?

Skeptisk

Tillmötesgående, beredd  
att lita på andra



### 4. HUR VISAR DU DINA KÄNSLOR?

Döljer mina känslor

Ger öppet uttryck för mina  
känslor



### 5. HUR PÅVERKBARA ÄR DINA ÅSIKTER OCH DIN INSTÄLLNING?

Ovillig att låta mig påverkas

Villig att låta mig påverkas



### 6. ÄR DU BENÄGEN ATT DOMINERA?

Mycket dominerande

Inte särskilt dominerande



### 7. VILKEN KONTAKT FÅR DU MED ANDRA?

Reserverad, blyg

Öppen, får lätt kontakt



### 8. HUR STÄLLER DU DIG TILL KOMMENTARER OM DIG SJÄLV?

Vill inte ha det

Vill gärna ha det



### 9. UPPFATTAR DU HUR ANDRA MÄNNISKOR HAR DET?

Svårt att förstå det

Lätt att förstå det



### 10. HUR HAR DU DET NÄR DET UPPSTÅR KONFLIKT I EN GRUPP?

Tycker inte om  
försöker dämpa

Låter folk öppet uttrycka  
motsättningar, tror att det är  
bäst så



### 11. HUR PÅVERKAR DET DIG NÄR FOLK GER UTTRYCK FÖR SYMPATI OCH VÄRME?

Har svårt att tåla det,  
blir generad

Tycker om när folk uttrycker  
varma känslor

