

Kwestionariusz do pomiaru rozwoju osobistego

1. Czy podczas kursu albo po jego zakończeniu, pojawiły się następujące zmiany w twoim życiu osobistym? (zaznacz X jeśli: 1 – całkowicie się nie zgadzasz, 2- nie zgadzasz się, 3 – trudno powiedzieć, 4 – zgadzasz się, 5 – całkowicie się zgadzasz). Możesz dodać również swoje własne spostrzeżenia i ocenić je w podobny sposób.

	Całkowicie się nie zgadzam	Nie zgadzam się	Trudno powiedzieć	Zgadzam się	Całkowicie się zgadzam
	1	2	3	4	5
Zmiany w postrzeganiu i koncepcji własnej historii życia oraz odkrywanie własnych źródeł mocy					
Głębsza i bardziej złożona świadomość, która przynosi mi korzyści w różnych obszarach życia					
Samoświadomość					
Wrażliwość na moje ciało					
Wrażliwość w relacjach z innymi					
Wrażliwość na przyrodę i środowisko					
Rozpoznanie nowych perspektyw rozwiązywania i rozpoznawania historii życia					
Głębsze rozumienie (własnej) odpowiedzialności					
Skoncentrowanie na "tu i teraz"					
Pozytywna ocena bezpośredniego doświadczenia					
Łatwiejsze i lepsze przywracanie równowagi psychicznej i spokoju wewnętrznego					
Wzmocnienie pewności, że rzeczy dzieją się w życiu w określonym celu, że nie ma zbiegów okoliczności, że nic nie jest niemożliwe					
Skuteczniejsze rozwiązywanie konfliktów i trudnych sytuacji na poziomie osobistym					

Pozytywna orientacja w kształtowaniu obrazu siebie					
Lepsza akceptacja siebie					
Uznanie i zaakceptowanie własnych ograniczeń					

2. Czy podczas trwania kursu albo po jego zakończeniu, pojawiły się podane poniżej zmiany na poziomie życia zawodowego? (wstaw X jeśli: 1 – całkowicie się nie zgadzasz, 2- nie zgadzasz się, 3 – trudno powiedzieć, 4 – zgadzasz się, 5 – całkowicie się zgadzasz). Możesz również dodać swoje własne spostrzeżenia i ocenić je w podobny sposób.

	Całkowicie się nie zgadzam	Nie zgadzam się	Trudno powiedzieć	Zgadzam się	Całkowicie się zgadzam
	1	2	3	4	5
Spokój i odprężenie					
Bardziej holistyczne podejście do ludzi					
Bardziej holistyczne podejście do wychowania					
Lepszy wgląd w sytuacje					
Większa motywacja					
Mniejsza lękliwość					
Zwiększona kreatywność i zaufanie do własnej pracy					
Włączanie intuicji i emocji w podejmowanie decyzji					
Odkrywanie nowych dziedzin pracy i badań					
Lepsza komunikacja i współpraca z kolegami					
Ustanowienie zdrowej równowagi między pracą a życiem prywatnym					
Ustanowienie zdrowego dystansu do pracy i współpracowników					
Skuteczniejsze rozwiązywanie konfliktów i trudnych sytuacji w życiu zawodowym					
Zwiększona wrażliwość i empatia w relacjach z kolegami					

Łatwiejsza identyfikacja osobistych kryzysów innych osób i stosowanie bardziej adekwatnych form reakcji na nie					
Lepsza reakcja w trudnych sytuacjach					
Nie boję się wyzwań zawodowych, ale traktuję je jako szansę					

3. Czy podczas trwania kursu albo po jego zakończeniu wystąpiły jakieś ważne zmiany w twoim życiu osobistym? Wymień je.

4. Czy podczas trwania kursu albo po jego zakończeniu nastąpiły jakieś zmiany w twoim zawodowym życiu? Wymień je.

5. Na ile oceniasz zmiany jakie zaszły w twoim życiu osobistym po zakończeniu kursu?

1 – bardzo małe, 2 – małe, 3 – żadne, 4 – duże, 5 – bardzo duże

6. Na ile oceniasz zmiany jakie zaszły na polu twojego życia zawodowego po zakończeniu kursu?

1 – bardzo małe, 2 – małe, 3 – żadne, 4 – duże, 5 – bardzo duże

7. Które z poruszanych tematów były kluczowe dla twojego wzrostu osobistego? (Ponumeruj według ważności).

- a. Integracja osobowości – Drzewo
- b. Przesłanie od rodziców – Mój plecak
- c. Oto ja – Modelowanie / rzeźbienie
- d. Stałe i tymczasowe relacje – socjogram
- e. Wizja, cele i komunikacja – Spojrzenie w przyszłość

8. Które z podanych poniżej metod pracy w szczególny sposób wpłynęły na twój rozwój osobisty? (Wybierz 3 opcje)

- a. Wyszukiwanie i identyfikacja symboli
- b. Taniec
- c. Medytacja kierowana
- d. Ekspresja artystyczna i modelowanie
- e. Werbalizacja i „czytanie” obrazów - proces z jednostką w „małej” grupie
- f. Twórcze pisanie
- g. Praca z ciałem i ćwiczenia
- h. Wyjaśnienia teoretyczne

9. W jaki sposób kurs wpłynął na twoje spostrzeganie dzieciństwa i okresu dojrzewania?

- 10. W jaki sposób kurs wpłynął na twoje spostrzeganie relacji w twojej pierwotnej rodzinie (relacje z rodzicami, rodzeństwem)?**
- 11. W jaki sposób kurs wpłynął na tworzenie twoich stałych (rodzinnych) relacji?**
- 12. W jaki sposób kurs wpłynął na tworzenie twoich tymczasowych relacji (koleżeńskich i przyjaźni)?**
- 13. W jaki sposób kurs wpłynął na twoją duchową, etyczną i moralną sferę życia?**
- 14. Jakie przeciwności i bariery nadal napotykasz w swoim życiu osobistym?**
- 15. Jakie przeciwności i bariery nadal napotykasz w swoim życiu zawodowym?**