

## Test de comunicare

Comunicarea este esențială, fundamentală pentru viața personală și socială a fiecăruia dintre noi. Comunicarea este un proces activ de transmitere și recepționare de informații. A comunica înseamnă a utiliza un ansamblu de metode: “să vorbești, să-ți modulezi intonația, să te porți într-un anumit fel, să adopți o mimică, gesturi și atitudini specifice, să pregătești acțiuni combinate, să acționezi asupra elementelor mediului înconjurător... totul pentru a rezolva, cât mai bine cu putință, o problemă legată de un fapt de viață” [1].

Prin completarea chestionarului de mai jos, vei obține o imagine mai clară legată de eficiența propriului stil de comunicare și ce anume ar trebui să ai în vedere pentru îmbunătățirea acestuia.

Bifează în dreptul fiecărui item cifra corespunzătoare gradului tău de apreciere. La final, adună punctele obținute și vezi ce scor ai. Acesta indică, conform interpretărilor, stilul tău de comunicare.

	Deloc	Rar	Uneori	Adesea	Foarte des
1. Încerc să prevăd posibilele cauze ale neînțelegerilor și le elimin din start.	1	2	3	4	5
2. Când scriu un raport, e-mail sau orice tip de document, ofer toate informațiile de context și detaliile necesare, ca să mă asigur că mesajul meu este înțeles.	1	2	3	4	5
3. Dacă nu înțeleg ceva, tind să păstrez acest lucru pentru mine și să mă lamuresc mai târziu.	1	2	3	4	5
4. Sunt uneori surprins să aflu că oamenii nu au înțeles ce am spus.	1	2	3	4	5
5. Tind să spun ce gândesc, fără să mă îngrijorez cu privire la felul în care ceilalți percep acest lucru. Consider că voi fi în stare să rezolv eventualele probleme cauzate de aceasta mai târziu.	1	2	3	4	5
6. Când oamenii vorbesc cu mine, încerc să văd perspectivele lor.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

7. Folosesc e-mail-ul ca sa comunic aspecte complexe. Este rapid si eficient.					
8. Cand termin de scris un raport, un memoriu sau un e-mail, il revad rapid pentru eventualele greseli si abia apoi il trimit.	1	2	3	4	5
9. Cand vorbesc cu oamenii, sunt atent la limbajul corpurilor acestora.	1	2	3	4	5
10. Folosesc diagrame si grafice ca sa ma ajut in exprimarea ideilor.	1	2	3	4	5
11. Inainte sa comunica, ma gandesc la ceea ce persoana are nevoie sa stie si cum pot exprima mai bine mesajul.	1	2	3	4	5
12. Cand cineva vorbeste cu mine ma gandesc la ce urmeaza sa spun astfel incat sa fiu bine inteles.	1	2	3	4	5
13. Inainte de a trimite un mesaj ma gandesc la cel mai bun mod de a-l comunica – personal, la telefon, prin e-mail etc.	1	2	3	4	5
14. Incerc sa ajut oamenii sa inteleaga conceptele din spatele discutiilor. Acest lucru reduce neintelegerile si imbunatateste comunicarea.	1	2	3	4	5
15. Iau in considerare barierele culturale atunci cand imi planuiesc comunicările.	1	2	3	4	5

Scor	Comentariu
<b>56 – 75 puncte</b>	Excelent! Intelegi rolul de comunicator, si atunci cand trimiti mesaje, si cand le primesti. Anticipezi problemele si alegi cele mai bune modalitati de a comunica. Oamenii te respecta pentru aptitudinea ta de a comunica foarte bine si iti apreciaza calitatile de ascultator.
<b>36 – 55 puncte</b>	Esti un comunicator capabil, insa uneori intampini probleme de comunicare. Acorda-ti timp ca sa te gandesti cum sa abordezi comunicarea si concentreaza-te asupra cum sa primesti mesaje in mod eficient, la fel de mult ca si cum sa le trimiti. Acest lucru te va ajuta sa iti imbunatatesti abilitatile de comunicare.
<b>15 – 35 puncte</b>	Trebuie sa mai lucrezi asupra aptitudinilor de comunicare. Nu te exprimi clar si, posibil, nu interpretezi corect mesajele primite. Vestea buna este ca, acordand putina atentie la comunicare, poti fi mult mai eficient la munca si sa te bucuri de relatiile colegiale. Citeste si despre cateva <a href="http://www.myjob.ro">tehnici de comunicare (www.myjob.ro)</a>

1. Habermas, P., *Cunoaștere și comunicare*, Editura Polirom, Iași 1990