

Coaching vezetőknek

Vezetői tükör gyorsteszt

hogy meglásd, hogyan működsz vezetőként

Ne tökéletes vezető legyél, hanem tudatos!


COACH

B. Pájer Mariann
coach

Hiszen a válaszokat magadnak adod. Jelöld 1-5 ig, mennyire jellemző rád az állítás. (1. egyáltalán nem jellemző, 5. teljes mértékben jellemző.)

Jó munkát!

I. blokk

összes pont

1. Magabiztosan képviselem a döntéseimet, akkor is, ha kritika ér.
2. Nem félek hibázni, mert tudom, hogy mindenből lehet tanulni.
3. Ismerem az erősségeimet, és a nehezebb helyzetekben ezekre támaszkodom.
4. Nem hat rám negatívan, ha valaki megkérdőjelezi a vezetői szerepemet.
5. Elfogadom magam vezetőként is, az erősségeimmel és a hiányosságaimmal együtt.

II. blokk

összes pont

1. Szükség szerint könnyen váltok a különböző szerepeim (pl. vezető/ kolléga/ magánember) között.
2. Tisztán látom, hogy egy adott helyzetben mi az én szerepem és felelősségem.
3. Tudatosan figyelek arra, hogy ne vállaljak túl sokat mások helyett.
4. Ha valaki olyat kér, ami nem az én feladatom, határozottan, de udvariasan visszautasítom.
5. Képes vagyok nemet mondani büntudat nélkül.

III. blokk

összes pont

1. Figyelek a munkatársaim jelzéseire és hangulatára.
2. Nyitottan fogadom a kritikát.
3. Időben és építően adok visszajelzést.
4. Töreksem rá, hogy megismerjem a kollégáimat, és erre alapozom a munkát/motiválást.
5. Képes vagyok őszintén beszélni kollégáimmal a nehezebb, kényelmetlenebb kérdésekről is.

Válaszolj őszintén – hiszen a válaszokat magadnak adod. Jelöld 1-5 ig, mennyire jellemző rád az állítás. Az 1. egyáltalán nem az 5. teljes mértékben jellemző.

IV. blokk

összes pont

1. Mindig hagyom a kollégáimat önállóan dolgozni.
2. Nem ellenőrzök/mikromenedzselek állandóan, hanem kereteket, bizalmat adok.
3. Tudok segíteni anélkül, hogy átvennem a felelősséget.
4. Minden kollégát saját képességei mentén támogatok az önálló munkavégzésben.
5. Nem ragaszkodom hozzá, hogy mindent úgy csináljanak, ahogyan én szeretem, ha a végeredmény rendben van.

V. blokk

összes pont

1. Mindig tisztában vagyok a prioritásaimmal.
2. Képes vagyok tartósan egy dologra koncentrálni anélkül, hogy elterelődne a figyelmem.
3. Tudatosan osztom be a napomat, van időm a munka mellett pihenésre, feltöltődésre is.
4. Mindig figyelek azokra, akikkel beszélek, tudatosan vagyok jelen a kapcsolataimban.
5. Nem reagálok (már) ösztönösen minden bejövő ingerre.

+1. blokk

összes pont

1. Nem ijedek meg a változástól, inkább a lehetőséget keresem benne.
2. Stresszes helyzetekben is megőrzöm a hidegvérem.
3. Gyorsan alkalmazkodom az új helyzetekből adódó kihívásokhoz.
4. Általában rálátok a bizonytalanság mögött a tanulási lehetőségekre.
5. Képes vagyok pozitív keretbe helyezni a változást.

Add össze blokkonként a pontokat (min: 5, max: 25), hogy lásd egyben, melyik területtel hogy állsz, miben vagy stabil, és miben lenne jó fejlődöd.

	5-11 pont	12-19 pont	20-25 pont
1. blokk – Önbizalom és belső biztonság			
2. blokk – Szerepek és határaid			
3. blokk – Kapcsolódás és visszajelzés			
4. blokk – Delegálás és kontroll			
5. blokk – Jelenlét és fókusz			
+1. blokk – Viszony a változáshoz			

Értelmezési skála blokkonként

- 05-11 pont Elakadt, bizonytalan terület – figyelmet érdemel.
- 12-19 pont Fejlesztendő terület, de van mire építeni.
- 20-25 pont Stabil, érett vezetői működés.

A legtöbb vezető nem tudáshiánnyal küzd – hanem túlterheltséggel, bizonytalansággal és egyedülléttel.

Az önreflexió nem luxus, hanem vezetői eszköz.

Ha szeretnél részletesebb képet, kérd a teljes "Vezetői Tükör" tesztet vagy egy önreflexiós coaching alkalmat!



Az első lépésed legyen egy kötetlen, személyre szabott beszélgetés.

Foglalj most időpontot!

Sok sikert kívánok Neked!

B. Pájer Mariann
coach