

Önbizalom önismereti teszt

Használat: Olvasd el az állításokat, és válaszolj a következő skálán:

- 1 – Egyáltalán nem igaz rám
- 2 – Ritkán igaz rám
- 3 – Néha igaz rám
- 4 – Gyakran igaz rám
- 5 – Teljesen igaz rám

Állítások:

1. Bízom a saját döntéseimben.
2. Könnyen ki tudok állni magamért.
3. Nem félek új dolgokat kipróbálni.
4. Tudom, hogy értékes vagyok, függetlenül mások véleményétől.
5. Gyakran dicsérem és elismerem saját sikereimet.
6. Nem félek hibázni.
7. Képes vagyok kezelni a stresszes helyzeteket.
8. Könnyen kommunikálok másokkal, még idegenekkel is.
9. Ha valami nem sikerül, képes vagyok újra próbálkozni.
10. Megengedem magamnak, hogy büszke legyek az eredményeimre.

Értékelés

- **10–20 pont:** Alacsony önbizalom – érdemes az önbizalom fejlesztésére fókuszálnod.
- **21–35 pont:** Közepes önbizalom – van erőd, de vannak területek, ahol lehetne növelni a magabiztosságodat.
- **36–50 pont:** Magas önbizalom – jól bízol magadban és a képességeidben.