



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030



Ankieta dla uczestników/czek w ramach warsztatów TRENING KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OBYWATELSKICH

Ankieta jest **anonimowa** i ma na celu ewaluację warsztatu
„Jak dobrze wypaść, czyli o sztuce wystąpień publicznych”
przeprowadzonego w dniu ____ października 2021r.
w ramach Projektu **„Aktywni z głową!”**

Wybierz poprawną odpowiedź:

1. Autoprezentacja, to..

- a. Kierowanie wrażeniem jakie wywieramy na innych
- b. Sztuka wystąpień publicznych
- c. Przedstawianie się

2. Model, który pomaga zbudować relację z odbiorcami podczas wystąpienia:

- a. Autorytet
- b. Oczaruj
- c. Relatio

3. O tym, co najbardziej zapamiętają uczestnicy wystąpienia, decyduje efekt:

- a. Przekazanej treści
- b. Skupienia uwagi
- c. Pierwszeństwa i świeżości

4. W dużym stresie nasze działania wynikają z pamięci, zwanej:

- a. instynktowną
- b. proceduralną
- c. intelektualną

5. Stres, który budzi do działania to:

- a. stresor
- b. dystres
- c. eustres



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030



6. Zaznacz zdanie fałszywe:

- a. Nie mam wpływu na swoje myśli, odczucia i reakcje.
- b. Długotrwały stres prowadzi do osłabienia organizmu.
- c. Mam wpływ na to, jak mnie odbiorą inni.

7. Jedną z technik radzenia sobie ze stresem jest:

- a. Jedzenie dużej ilości czekolady
- b. Zwiększenie poczucia kontroli
- c. Sprowokowanie konfliktu, by dać upust emocjom

8. Która część mózgu odpowiada za racjonalne myślenie:

- a. Kora nowa
- b. Układ limbiczny
- c. Pień mózgu i mózdzek

9. Po jakim czasie wyrabiamy sobie opinię na temat drugiej osoby:

- a. Po 10 sekundach
- b. Po 1 minucie
- c. Po co najmniej 10 min spędzonych w jej towarzystwie

10. Podkreśl techniki kontrolowania oznak zdenerwowania:

szczękościsk, zjedzenie czegoś słodkiego, oddech taktyczny 3-1-6,
skrzyżowanie rąk, napicie się wody, pozycja „mocy”, uśmiech,
powiedzenie do siebie czegoś miłego

DZIĘKUJEMY ZA UZUPEŁNIENIE ANKIETY.