



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



Raport z ankiet dla uczestników/czek w ramach warsztatów TRENING KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OBYWATELSKICH

Ewaluacja warsztatu

„Jak dobrze wypaść, czyli o sztuce wystąpień publicznych”
przeprowadzonego w ramach Projektu **„Aktywni z głową!”**

Ilość poprawnych odpowiedzi wśród 40 uczestników:

	Pomiar I	Pomiar II
Pytanie 1	12	38
Pytanie 2	0	40
Pytanie 3	8	39
Pytanie 4	10	36
Pytanie 5	24	40
Pytanie 6	17	39
Pytanie 7	31	32
Pytanie 8	28	37
Pytanie 9	13	40
Pytanie 10	19	35
Średni wynik:	162 / 40*10 pkt	376 / 40*10pkt
	40,5 %	94,0%

Wśród uczestników nastąpił wzrost kompetencji autoprezentacji oraz radzenia sobie ze stresem w trakcie wystąpień publicznych z 40,5% na 94%, co daje wzrost o 53,5%.



Poprawne odpowiedzi:

1. Autoprezentacja, to..

- a. **Kierowanie wrażeniem jakie wywieramy na innych**
- b. Sztuka występów 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**

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



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



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