# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 360 FEEDBACK

**Οδηγίες συμπλήρωσης**

Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί ικανότητες και αρετές που είναι σημαντικές στην εργασιακή και προσωπική ζωή.

Απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια προκειμένου να αποκτήσεις μία σαφή εικόνα των ικανοτήτων σου αυτή τη στιγμή, ώστε να μπορέσεις να θέσεις ρεαλιστικούς στόχους ανάπτυξης.

Στη συνέχεια, μοίρασε το ερωτηματολόγιοσε 7-9 άλλα άτομα μεταξύ των οποίων θα πρέπει να είναι:

* Προϊστάμενος/η *(προαιρετικά)*
* 3-4 συνάδελφοι / υφιστάμενοι
* 3-4 συμφοιτητές/τριες (*άτομα* *με τα οποία έχεις συνεργαστεί σε ομαδικές εργασίες)*

Εξήγησέ τους ότι είναι σημαντικό για σένα να είναι όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς στις απαντήσεις τους, προκειμένου να σε βοηθήσουν στην προσωπική σου ανάπτυξη.

Η συμπλήρωση θα γίνει **ΑΝΩΝΥΜΑ** και τα ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ηλεκτρονικά ή θα τοποθετηθούν σε χωριστό φάκελο σημειώνοντας επάνω την ιδιότητα (π.χ. συμφοιτητές) και θα επιστραφεί σφραγισμένος.

Οι παρακάτω ερωτήσεις περιγράφουν χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που υιοθετούμε στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή. Σκεφτείτε τη συμπεριφορά του/ της ---------------------------- και με **ειλικρίνεια** σημειώστε ένα Χ στο αντίστοιχο τετράγωνο, ανάλογα με το πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την κάθε πρόταση

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Συμφωνώ Πολύ | Συμφωνώ | Ούτε Συμφωνώ  Ούτε Διαφωνώ | Διαφωνώ | Διαφωνώ  Πολύ |
| 1. Αναγνωρίζει τα συναισθήματά του με ευκολία |  |  |  |  |  |
| 1. Εύκολα αντιλαμβάνεται τις αξίες, την κουλτούρα και τους «άγραφους νόμους» που διέπουν έναν οργανισμό |  |  |  |  |  |
| 1. Αναγνωρίζει τόσα τα πλεονεκτήματά του όσο και τις αδυναμίες του |  |  |  |  |  |
| 1. Μπορεί να συνεργάζεται αποτελεσματικά με ανθρώπους διαφορετικούς από εκείνη |  |  |  |  |  |
| 1. Πιστεύει ότι έχει τις ικανότητες να πετύχει επαγγελματικά |  |  |  |  |  |
| 1. Βρίσκει λύσεις που συνθέτουν τις διαφορετικές ή αντιφατικές προτάσεις των άλλων και καταφέρνει να τους πείσει |  |  |  |  |  |
| 1. Σε καταστάσεις άγχους καταφέρνει να διατηρεί την ηρεμία του |  |  |  |  |  |
| 1. Της αρέσουν οι αλλαγές και συμμετέχει ενεργά σε αυτές |  |  |  |  |  |
| 1. Συμπεριφέρεται σύμφωνα με τις αξίες και τα πιστεύω του |  |  |  |  |  |
| 1. Καταφέρνει να κατευνάζει τα πνεύματα όταν υπάρχουν συγκρούσεις |  |  |  |  |  |
| 1. Είναι πρόθυμος να αλλάξει τις απόψεις του όταν προκύψουν νέα δεδομένα και πληροφορίες |  |  |  |  |  |
| 1. Μοιράζεται τις γνώσεις της με τα άλλα μέλη της ομάδας |  |  |  |  |  |
| 1. Θέτει στόχους και αξιολογεί την απόδοσή του σύμφωνα με αυτούς |  |  |  |  |  |
| 1. Κάνει περισσότερα πράγματα από όσα της ζητάνε ή περιμένουν από εκείνη |  |  |  |  |  |
| 1. Αναζητά ευκαιρίες για καινούργιες επαφές και γνωριμίες |  |  |  |  |  |
| 1. Βάζει προκλητικούς στόχους και παίρνει υπολογισμένο ρίσκο προκειμένου να τους πετύχει |  |  |  |  |  |
| 1. Είναι αισιόδοξη στις περισσότερες καταστάσεις |  |  |  |  |  |
| 1. Δημιουργεί κλίμα συνεργασίας και υψηλού ηθικού στην ομάδα |  |  |  |  |  |
| 1. Η συμπεριφορά του προς τους συνεργάτες του είναι ευγενική, προσιτή, ευχάριστη και ανθρώπινη |  |  |  |  |  |
| 1. Καταφέρνει να ισορροπεί πολλαπλές απαιτήσεις |  |  |  |  |  |
| 1. Εύκολα αντιλαμβάνεται τη δυναμική και το δίκτυο σχέσεων που υπάρχει σε μία ομάδα ή σε έναν οργανισμό |  |  |  |  |  |
| 1. Αναγνωρίζει τα συναισθήματα που του προκαλούν συγκεκριμένες καταστάσεις |  |  |  |  |  |
| 1. Σέβεται ανθρώπους από διαφορετικές κουλτούρες και είναι ενάντια σε προκαταλήψεις και στερεότυπα |  |  |  |  |  |
| 1. Αναζητά συστηματικά feedback (για το πώς τον βλέπουν οι άλλοι) για να βελτιώνεται |  |  |  |  |  |
| 1. Καταφέρνει να προσαρμόζει τις ομιλίες της σύμφωνα με τις ανάγκες και τα συναισθήματα του κοινού στο οποίο απευθύνεται |  |  |  |  |  |
| 1. Αναλαμβάνει πρωτοβουλίες για δράση |  |  |  |  |  |
| 1. Αισθάνεται σίγουρος για τον εαυτό του στις περισσότερες καταστάσεις |  |  |  |  |  |
| 1. Με λογικά επιχειρήματα και σωστές ερωτήσεις πείθει τους άλλους |  |  |  |  |  |
| 1. Διαχειρίζεται τα συναισθήματά του (π.χ. θυμό, φόβο, άγχος) με αποτελεσματικό τρόπο |  |  |  |  |  |
| 1. Παρουσιάζει ένα όραμα αλλαγής και ξεπερνά τα εμπόδια για να το υλοποιήσει |  |  |  |  |  |
| 1. Λέει πάντα την αλήθεια και κάνει πράξη τη διαφάνεια |  |  |  |  |  |
| 1. Φέρνει τις συγκρούσεις στην επιφάνεια με στόχο την επίλυσή τους |  |  |  |  |  |
| 1. Μεταδίδει στους συνεργάτες του με σαφήνεια αυτό που θέλει να τους πει |  |  |  |  |  |
| 1. Δημιουργεί και συντηρεί ένα ισχυρό δίκτυο σχέσεων για την επίτευξη των στόχων της |  |  |  |  |  |
| 1. Ακούει προσεκτικά τους άλλους και προσπαθεί να μπει στη θέση τους για να τους κατανοήσει |  |  |  |  |  |
| 1. Ακόμα κι όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, ελπίζει για το καλύτερο |  |  |  |  |  |
| 1. Κατανοεί τις σχέσεις αλληλεπίδρασης μεταξύ των εμπλεκομένων μερών που συνθέτουν μια ολότητα |  |  |  |  |  |
| 1. Κατανοεί τα θεμελιώδη των ζητημάτων και δεν χάνεται σε λεπτομέρειες |  |  |  |  |  |
| 1. Αντιλαμβάνεται και χειρίζεται αποτελεσματικά τα ποσοτικά δεδομένα |  |  |  |  |  |
| 1. Έχει πρωτότυπες ιδέες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων – «σκέφτεται έξω από το κουτί» |  |  |  |  |  |
| 1. Όταν πρόκειται να λάβει μια απόφαση ορίζει σωστά το πρόβλημα κατανοώντας τα αίτια, τους στόχους και τους περιορισμούς |  |  |  |  |  |
| 1. Αντιμετωπίζει τα προβλήματα πριν συμβούν |  |  |  |  |  |
| 1. Βιώνει μαθησιακά την κάθε εμπειρία, επιτυχία, αποτυχία, λάθος |  |  |  |  |  |
| 1. Είναι συνεπής στις δεσμεύσεις και τις υποσχέσεις της |  |  |  |  |  |
| 1. Κατανοεί τους κανόνες του παιχνιδιού, τις κινήσεις των παικτών και βρίσκει λύσεις για να κερδίζει |  |  |  |  |  |
| 1. Εκτιμά ποσοτικά τις συνέπειες και τα αποτελέσματα των αποφάσεων, λύσεων και ενεργειών που έκανε |  |  |  |  |  |
| 1. Όταν αναλύει ένα ζήτημα λαμβάνει υπόψη της το πλαίσιο / περιβάλλον μέσα στο οποίο αυτό λαμβάνει χώρα |  |  |  |  |  |
| 1. Αντιλαμβάνεται έγκαιρα τις αναδυόμενες τάσεις και αναλαμβάνει δράση |  |  |  |  |  |
| 1. Επιδιώκει συστηματικά τη συνεχή βελτίωση των γνώσεων και ικανοτήτων της |  |  |  |  |  |
| 1. Συμπεριφέρεται σε όλους με τη λογική «κερδίζω –κερδίζεις» |  |  |  |  |  |
| 1. Ενθαρρύνει τους συνεργάτες του να αναζητούν νέες ιδέες και λύσεις |  |  |  |  |  |
| 1. Όταν πρόκειται να πάρει μια απόφαση αξιολογεί περισσότερες εναλλακτικές |  |  |  |  |  |
| 1. Δεν της αρέσουν οι κολακείες και η αυτοπροβολή |  |  |  |  |  |
| 1. Αναλαμβάνει την ευθύνη και ζητάει συγγνώμη για τα λάθη και τις αποτυχίες του |  |  |  |  |  |
| 1. Θέτει στόχους και προτεραιότητες με αποτελεσματικό τρόπο |  |  |  |  |  |
| 1. Εκφράζει με άνεση τη γνώμη του, τις πεποιθήσεις και τις ιδέες και τις υποστηρίζει με σθένος |  |  |  |  |  |
| 1. Επιτυγχάνει αποτελέσματα με τις μικρότερες δυνατές θυσίες (χρόνοι, πόροι, κόστος) |  |  |  |  |  |
| 1. Δεν διστάζει να πάρει μη δημοφιλείς και δυσάρεστες αποφάσεις όταν τις θεωρεί σωστές |  |  |  |  |  |

Παρακαλώ καταγράψτε παρακάτω ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα **δυνατά σημεία** του ατόμου αυτού:

Παρακαλώ καταγράψτε παρακάτω ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα **σημεία βελτίωσης** του ατόμου αυτού:

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Συμφωνώ Πολύ** 5 | **Συμφωνώ**  **4** | **Ούτε Συμφωνώ**  **Ούτε Διαφωνώ**  **3** | **Διαφωνώ**  **2** | **Διαφωνώ**  **Πολύ**  **1** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ** | **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ** |
| Συναισθηματική αυτοεπίγνωση | 1, 22 |
| Ακριβής αυτοαξιολόγηση | 3, 24 |
| Αυτοπεποίθηση | 5, 27 |
| **ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ** |  |
| Αυτοέλεγχος | 7, 29 |
| Διαφάνεια | 9, 31 |
| Προσαρμοστικότητα | 11, 20 |
| Αισιοδοξία | 17, 36 |
| Πρωτοβουλία | 14, 26 |
| Επίτευξη στόχων | 13, 16 |
| **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ** |  |
| Ενσυναίσθηση | 19, 35 |
| Οργανωσιακή επίγνωση | 2, 21 |
| Χειρισμός διαφορετικότητας | 4, 23 |
| **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ** |  |
| Επιρροή | 6, 28 |
| Επικοινωνία | 25, 33 |
| Καταλύτης αλλαγών | 8, 30 |
| Επίλυση συγκρούσεων | 10, 32 |
| Δίκτυο σχέσεων | 15, 34 |
| Ομαδική συνεργασία | 12, 18 |
| **ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ** |  |
| Συστημική σκέψη | 37, 47 |
| Στρατηγική σκέψη | 38, 45 |
| Λογικο-μαθηματική νοημοσύνη | 39, 46 |
| Δημιουργικότητα | 40, 51 |
| Λήψη αποφάσεων | 41, 52 |
| Διορατικότητα | 42, 48 |
| Μάθηση | 43, 49 |
| Ταπεινότητα | 50, 53 |
| Υπευθυνότητα | 44, 54 |
| Εστίαση σε αποτελέσματα | 55, 57 |
| Θάρρος | 56, 58 |

**ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ:**

**ΣΗΜΕΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ:**