Selvvurdering

Selvvurdering nr. _____

Ansæt din opfattelse, oplevelse og forventning til dine evner for hver af nedenstående spørgsmål.

0: På ingen måde

1: Meget dårlig

2: Dårlig

3: OK

4: Ret god

5: Fremragende

Du er velkommen til at ansætte værdien med decimaler f. eks. 3,3, hvis du oplever, at du bliver mere præcis.

Min evne til at **kommunikere** med andre, tale og lytte: _____

Min evne til at **samarbejde**: _____

Min evne til at være **opmærksom** på **mine** følelser, både positive og negative: _____

Min evne til at kende mine **begrænsninger** på forhånd: _____

Min evne til at **bede** andre om **hjælp**: _____

Min evne til at være **opmærksom** på, hvad der **stopper** mig og tage **ansvaret** for at fjerne det: _____

Min evne til at svare **ærligt** og **realistisk** på **ovenstående** spørgsmål: _____