

# Testul “Încrederii in sine”

*Află nivelul încrederii în tine și ridică-l la nivel de performanță.*



[www.Start4Business.ro](http://www.Start4Business.ro)

---

\* Acest material pdf are titlu informativ, cu caracter orientativ și poate avea efecte diferite în anumite condiții sau circumstanțe. NU reproduce. NU vinde acest document. NU schimbă textul sau conținutul.

\* Toate drepturile rezervate Start4Business.ro @ 2021

@-mail: [contact@start4business.ro](mailto:contact@start4business.ro)

## Testează-ți nivelul încrederii în tine!

Acest test face parte din seria de **Workshop-uri: Încredere nemărginită & Atitudine proactivă**, un program de dezvoltare personală și performanță individuală care are ca scop principal dezvoltarea încrederii în sine, a respectului personal și de a dezvolta o atitudine proactivă.

Cei mai performanți oameni din lume, fie că vorbim despre sportivi de performanță, artiști renumiți sau oameni de afaceri, în general, oamenii care au rezultate remarcabile, se pare, că au ceva în comun și anume, o **Încredere mare în ei!**

După cum poate bine știi, încrederea în sine te poate ajuta în a obține mai multe rezultate, a-ți asuma mai multe riscuri sau mai mari, îți dă un sentiment de putere și să ai succes în viață. Chiar dacă ai deja o încredere bună în tine, acest test te va ajuta să evaluezi nivelul la care te afli cu încrederea.

Evident, întotdeauna există loc de îmbunătățire, așa ca orice nivel de încredere crezi că ai, ar fi indicat să-ți faci și testul!

### Recomandari:

Acest test este foarte valoros pentru tine dacă îl faci chiar de mai multe ori, în momente diferite din viața ta, de câte ori simți că ai nevoie de o îmbunătățire a încrederii în tine.

- Pentru a avea o bună evaluare, te invit să răspunzi cât mai sincer și să încercuiești răspunsul care ți se potrivește cel mai bine. La finalul testului găsești grila de evaluare.
- Dacă vrei să îți dai seama de evoluția ta, păstrează toate testele pe care le faci în momente diferite (la săptămâni sau luni distanță) pentru a compara progresul.

## **Începe testul cu tine!**

1. **Gândurile și acțiunile mele sunt în armonie cu cele mai înalte aspirații ale mele.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
  
2. **Îmi este foarte clar ceea ce cred despre bine și rău, despre cât de mult merit.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
  
3. **Într-o situație de criză rămân calm și stăpân pe mine.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
  
4. **Privind înapoi la alegerile făcute în circumstanțe stresante, eu am tendința să regret deciziile luate.**  
**A4. Niciodata;**  
**B3. Rar;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Normal;**  
**E0. Intotdeauna.**

5. Știu care îmi sunt obiectivele și prioritățile; în timp ce mă concentrez pe obiectivele mele, am încredere că le pot realiza.  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.
6. Imaginează-ți că tocmai ai câștigat 1 milion Euro. Ce vei face cu banii?  
A4. Îmi schimb viața în mod radical;  
B3. Iau în calcul ce opțiuni am înainte de a schimba ceva;  
C2. Fac schimbări minore, dar imediate;  
D1. Fac eventuale schimbări;  
E0. Rămân la fel.
7. Accept responsabilitatea completă pentru mine și tot ceea ce se întâmplă cu mine.  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.
8. Fac ceea ce îmi place și mă împlinesc.  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.
9. Când stabilesc un obiectiv, eu îl setez ca o provocare, cu o dată limită de realizare.  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.

- 10. Simt că sunt în locul potrivit, făcând lucrurile potrivite.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 11. Îmi cunosc principalele valori, le am clar scrise și autentice.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 12. Îmi organizez valori după priorități clare și oferindu-le prioritate în viața mea.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 13. Ies din relațiile nocive, chiar dacă cineva va simți neplăcere pe moment, atunci când știu că acesta este lucrul corect pe care îl am de făcut.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 14. Îmi cunosc limitările și progrezes odată cu ele.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**

- 15. Când un coleg de muncă este răutăcios cu mine, stau supărat ore în șir.**  
**A4. Niciodata;**  
**B3. Rar;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Normal;**  
**E0. Intotdeauna.**
- 16. Chiar dacă uneori viața nu îmi scoate în cale tot ceea ce îmi doresc, mă străduiesc să determin situațiile din viața mea.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 17. Când sunt în controlul emoțiilor mele, aleg să fiu fericit.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 18. Când cineva îmi taie calea în trafic, deseori devin furios.**  
**A4. Niciodata;**  
**B3. Rar;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Normal;**  
**E0. Intotdeauna.**
- 19. Rămân calm atunci când primesc un telefon neașteptat de la șeful meu.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**

**20. Înaintea unui telefon de vânzări sau a unui interviu, eu îmi imaginez situația într-un mod favorabil și mă văd pe mine făcând lucrurile în cel mai bun mod posibil.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**21. Mă asociez pe mine ca fiind dintre oamenii încrezători, optimiști și voioși.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**22. Cred că toate lucrurile contează, dar eu îmi păstrez viziunea clară asupra situațiilor zilnice.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**23. Profit de orice oportunitate de "a semăna semințe" bune în relația cu oamenii.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**24. Îi fac pe ceilalți oameni fericiți atunci când vorbesc cu mine.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**25. Sunt cu adevărat interesat de ceilalți oameni.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**26. Mai degrabă prefer să pierd o ceartă decât o relație de prietenie.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**27. Lucrez eficient cu multe și diferite tipuri de oameni.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**28. Gândesc și-mi fac planuri clare înainte să acționez.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**29. Sunt calm și răbdător atunci când fac o negociere.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

- 30. Înainte de o negociere, pregătesc toate aspectele, toate informațiile necesare pentru a mă asigura că am realizat cu succes ceea mi-am propus.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 31. Tratez eficient cu oamenii care au plângeri, critică sau comentează.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 32. Productivitatea și concentrarea mea scad atunci când există discuții aprinse între mine și șeful meu/ colegii mei.**  
**A4. Niciodata;**  
**B3. Rar;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Normal;**  
**E0. Intotdeauna.**
- 33. Îmi este frică de respingeri, energia mea scade când cineva mă respinge.**  
**A4. Niciodata;**  
**B3. Rar;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Normal;**  
**E0. Intotdeauna.**
- 34. Îmi este frică să confrunt o persoana dificilă.**  
**A4. Niciodata;**  
**B3. Rar;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Normal;**  
**E0. Intotdeauna.**

**35. Neg sau îmi reprim problemele, mai degrabă decât să mă ocup direct de aceste probleme.**

**A4. Niciodata;**

**B3. Rar;**

**C2. Uneori;**

**D1. Normal;**

**E0. Intotdeauna.**

**36. Mă dezvolt în fiecare zi o dată cu provocările din viața și afacerea mea.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**37. Îmi cunosc punctele tari și puterile mele.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**38. Îmi canalizez energia în zonele cu cel mai mare potential de dezvoltare.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**39. Știu care vor fi zonele mele cu cel mai mare avantaj/ randament în viitor.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

- 40. Îmi accept punctele slabe și slăbiciunile.**  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.
- 41. Întotdeauna spun și fac ceea ce știu că este corect și adevărat, indiferent de costul pe termen scurt pentru cariera mea.**  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.
- 42. Încrederea în mine este legată de nivelul meu de condiție fizică și emoțională.**  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.
- 43. Mențin un echilibru între bunăstarea mea fizică și solicitările afacerii/ jobului meu.**  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.
- 44. Am o părere bună despre mine chiar și atunci când lucrurile nu ies tocmai bine.**  
A4. Intotdeauna;  
B3. Normal;  
C2. Uneori;  
D1. Rar;  
E0. Niciodata.

- 45. Pot crea o imagine mentală clară/ bună despre mine chiar și într-o situație stresantă.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 46. Îmi cunosc corpul și părțile lui, știu când am energie sau am lipsă de vitalitate.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 47. Ofer corpului meu mese sănătoase, minții mele îi ofer informații calitative și inimii mele îi ofer emoții pozitive.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 48. Caut lecția valoroasă în fiecare eveniment pe care îl experimentez. Caut soluții creative în situațiile dificile din viața mea.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**
- 49. Accept lumea așa cum este, mai degrabă decât să fie așa cum vreau eu.**  
**A4. Intotdeauna;**  
**B3. Normal;**  
**C2. Uneori;**  
**D1. Rar;**  
**E0. Niciodata.**

**50. Când mă confrunt cu o provocare critică, experimentez o nouă creștere și putere personală.**

**A4. Intotdeauna;**

**B3. Normal;**

**C2. Uneori;**

**D1. Rar;**

**E0. Niciodata.**

**Instrucțiunile de calcul al nivelului tău de încredere:**

- Pentru fiecare "A4" acordați 4 puncte x \_\_\_\_\_
- Pentru fiecare "B3" acordați 3 puncte x \_\_\_\_\_
- Pentru fiecare "C2" acordați 2 puncte x \_\_\_\_\_
- Pentru fiecare "D1" acordați 1 puncte x \_\_\_\_\_
- Pentru fiecare "E0" acordați 0 puncte x \_\_\_\_\_

**Total Punctaj:** \_\_\_\_\_

## Câtă încredere ai în tine?

**180-200 de puncte:** ești în top 10% cu un punctaj ridicat de încredere, puternică și solidă. Cu toate acestea, o data cu conștientizarea de sine puternică, vine și responsabilitatea că există întotdeauna loc de îmbunătățire a stabilității și intensității încrederii în sine.

**150-179 de puncte:** ai o încredere în tine moderată către una puternică, care probabil nu este suficient de bună pentru tine.

Ești suficient de încrezător încât să știi că îți poți îmbunătăți și îți poți realiza obiectivele. Accesul la workshop îți poate crește încrederea în tine și să ajugi în topul oamenilor cu o bună încredere.

**100-149 de puncte:** punctajul tău la încredere este sub medie.

Încrederea în sine poate fi uneori șubredă, alteori solidă. Cu alte cuvinte, poți beneficia de sfaturile practice din workshop pentru a câștiga stabilitate și încredere în tine.

**0-99 de puncte:** te afli în partea de jos a unei încrederi stabile; probabil ai dificultăți în unele zone din viața ta și experimentezi lucruri mai puțin pozitive.

NU este așa grav - încă sunt multe de care să fii mândru. Ai nevoie să faci niște acțiuni cât de curând pentru a crește punctajul tău la încredere și care să te pună mai sus în topul succesului.

NU dispera – faptul că ai făcut acest test arată că ești dispus să te dezvolți, doar să ai îndrumarea potrivită și șansa necesară să arăți ce poți.

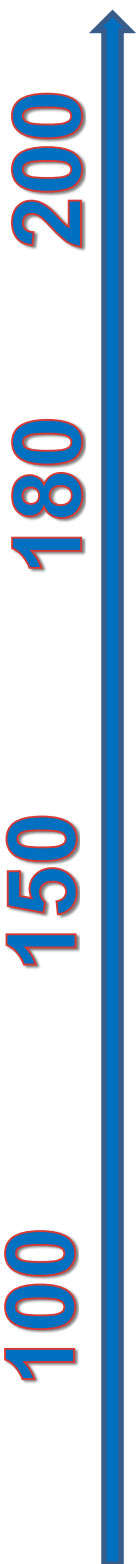
### Pașii către succesul tău:

Pentru a-ți îmbunătăți nivelul încrederii în tine, studiază graficul care urmează. După ce ți-ai determinat punctajul, vezi unde te-ai plasat pe grafic. Marchează locul cu un semn, apoi citește descrierea pentru a vedea cât de bine se potrivește cu încrederea pe care simți că o ai ACUM în tine.

Graficul ar trebui să ofere o impresie generală a modului în care te vezi, deși unele dintre puncte probabil vor arata și lucruri care nu-ți plac. Apoi studiază fiecare nivel pentru a determina diferențele față de ceea ce ai obținut ca punctaj, presupunând că încă nu ai obținut un scor maxim.

Citește descrierile de la nivelul superior. Acesta este tipul de persoană care merită să devii.

## Diagrama încrederii personale!



### ❖ Super Încrezătorul

- Caută activ și se bucură de orice fel de oportunități de afaceri și sociale.
- Capabil și dornic să-și exprime convingerile, chiar și în situații dificile.
- Capacitate remarcabilă de a recunoaște și de a valorifica oportunitățile de carieră/afaceri, chiar și atunci când implică un risc mare.
- Ia decizii cu ușurință, fără efort.

### ❖ Încrezător în majoritatea situațiilor.

- Ia cu ușurință decizii în majoritatea situațiilor de afaceri și personale.
- Bune abilități de comunicare. Exprimă de bunăvoie convingeri.
- Recunoaște și valorifică majoritatea oportunităților de carieră, dar își asumă doar riscuri bine gândite.
- Lipsa îndoielii de sine permite luarea frecventă a deciziilor rapide și ferme.

### ❖ Uneori încrezător – uneori nu!

- Se simte în largul lui cu prietenii, cunoscuții; incomod cu străinii.
- Abilități medii de comunicare.
- Păstrează convingerile personale dacă nu sunt respinse, dar nu le va susține.
- Trece cu vederea multe oportunități de carieră; accentuează prea mult riscurile.
- Unele îndoieli de sine întârzie luarea deciziilor și adesea duc la o a doua decizie.

### ❖ Nu are încredere în mai mult de 70% din situații.

- Evită în mod conștient întâlnirile sociale/mediile sociale, dacă nu este constrâns.
- Abilități de comunicare medii către sub medie.
- Exprimă rareori convingeri și le schimbă frecvent pentru a se potrivi cu convingerile exprimate de alții.
- Trece cu vederea multe oportunități de carieră și subliniază prea mult riscurile implicate.
- Multă îndoială de sine face ca luarea deciziilor să fie un proces dureros; amânarea frecventă a deciziilor este evidentă.



❖ **Îi lipsește încrederea în toate situațiile, cu excepția celor mai familiare.**

- Timid în toate întâlnirile sociale, cu oamenii și respinge ideea de afacere independentă.
- Timiditatea extremă înseamnă că abilitățile de comunicare sunt în general necunoscute și subestimate.
- Nu își asumă riscuri în carieră; joacă întotdeauna la siguranță.
- Îndoiala extremă de sine duce la paralizia generală în luarea tuturor deciziilor.

Fă acest test din nou atunci când crezi că ai atins nivelul superior și continuă să faci îmbunătățiri până când încrederea ta o să fie stabilă și înaltă, peste 180 de puncte.

Chiar și atunci, este bine să faci/ repeți exercițiile, să îți testezi încrederea și să te asiguri că rămâi în top.

### **Sursa inspirație: Brian Tracy – The Confidence Factor**

---

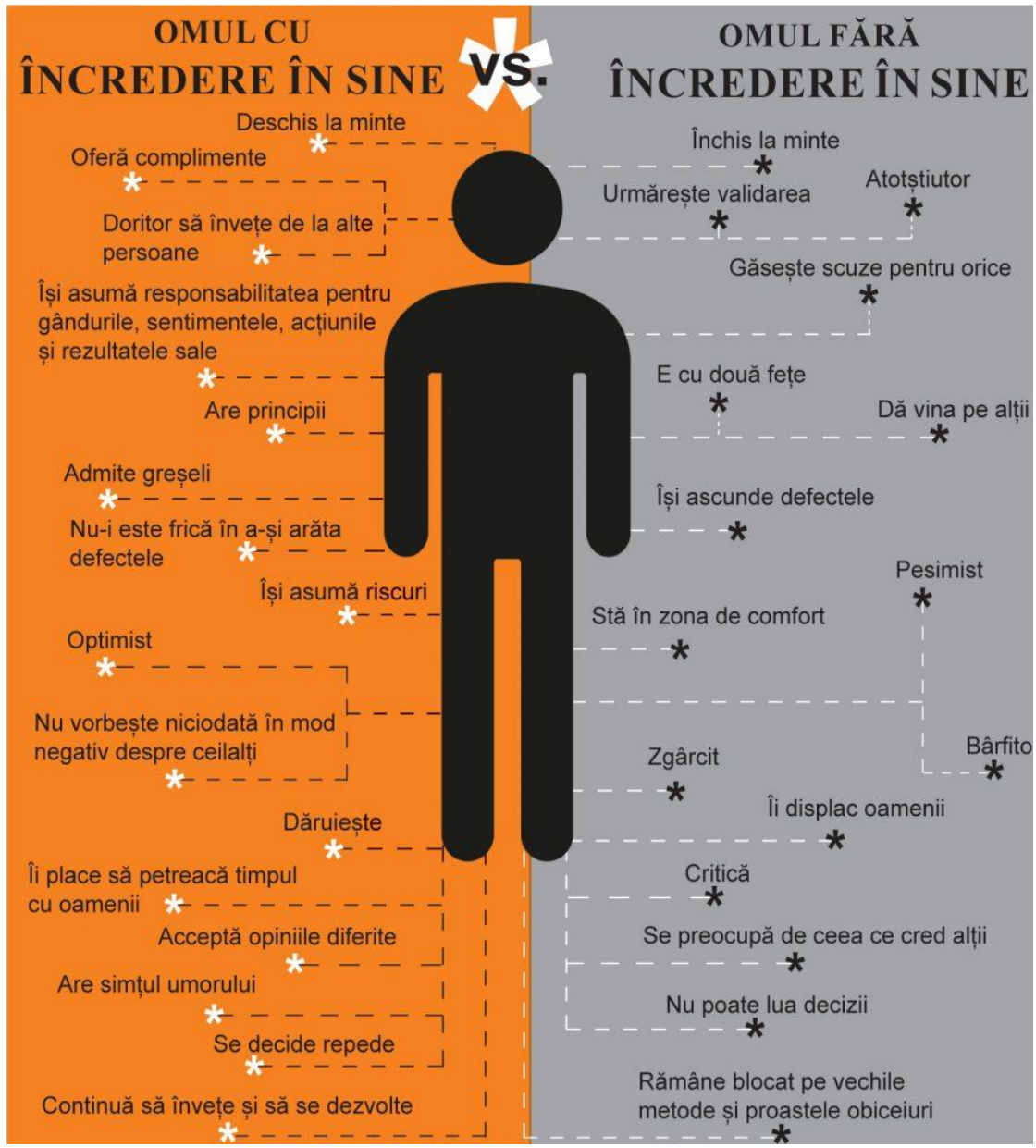
\* Acest material pdf are titlu informativ, cu caracter orientativ și poate avea efecte diferite în anumite condiții sau circumstanțe.

NU reproduce. NU vinde acest document. NU schimba textul sau conținutul.

\* Reproducerea, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, sau punerea la dispoziția publică cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și aceste fapte se pedepsesc penal și/ sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

**\* Toate drepturile rezervate Start4Business ® 2021**

*“Dezvoltă o încredere autentică pentru a obține rezultate remarcabile!”*



**Mai multe informații și exerciții despre încrederea în sine găsești pe site-ul nostru:**

**[www.start4business.ro/workshop-incredere-si-atitudine-proactiva](http://www.start4business.ro/workshop-incredere-si-atitudine-proactiva)**

**Testează serviciile Start4Business.ro**  
*Servicii de training & consultanță pentru antreprenori și  
manageri de performanță.*

Trimite acum un email/ sms cu textul ”**CADOU 100**” și  
primești o **ședință CADOU** în valoare de 100 €, la alegere din  
servicii Start4Business.



**GARANTIA Start4Business: Nu îți place sau nu e pentru tine?**

**Nu plătești nimic și materialele rămân la tine.**

**[contact@start4business.ro](mailto:contact@start4business.ro) / [+40724.55.77.42](tel:+40724.55.77.42)**