**Ankieta samooceny ex-ante**

W celu jak najlepszego dostosowania działań realizowanego projektu do Pani/Pana potrzeb   
i oczekiwań prosimy o wypełnienie niniejszej ankiety. Uzyskane informacje umożliwią nam również poprawę jakości usług świadczonych na rzecz osób znajdujących się w podobnej jak Pani/Pan sytuacji życiowej.

1. *Moją gotowość do podejmowania wysiłku zmierzającego do zmiany na lepsze sytuacji życiowej oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moją zdolność poprawnego rozpoznania swoich mocnych i słabych stron (czyli tego w czym mogę być dobry, a w czym jestem słabszy) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moją odpowiedzialność (terminowe i zgodne z oczekiwaniami wykonywanie zadań i obowiązków) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje kompetencje emocjonalne (umiejętność rozpoznawania, wyrażania i radzenia sobie z trudnymi emocjami, np. takimi jak bezsilność, przygnębienie, złość lub agresja) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moją asertywność (umiejętność spokojnego i nieagresywnego wyrażenia swojego zdania) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moją zdolność radzenia sobie ze stresem życiowym (umiejętność zapobiegania i przewidywania sytuacji stresujących, rozpoznawania i rozładowywania nagromadzonego napięcia, świadomego i skutecznego relaksowania się) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje możliwości radzenia sobie z problemem uzależnienia od alkoholu lub innych substancji oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi ❑ nie dotyczy

1. *Moje warunki mieszkaniowe oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje szanse rozwiązania problemów doświadczanej przemocy domowej oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi ❑ nie dotyczy

1. *Moje funkcjonowanie w rodzinie (kontakty z bliskimi, rodzicami, dziećmi) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moją zaradność osobistą (samodzielne wykonywanie codziennych zadań, radzenie sobie z niespodziewanymi trudnościami, umiejętność załatwienia spraw urzędowych, itp.) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Jakość moich kontaktów społecznych (utrzymywanie bez istotnych konfliktów kontaktów rodziną, bliskimi i dalszymi znajomymi, współpracownikami, sąsiadami; otrzymywanie i udzielanie pomocy innych osobom; poczucie zadowolenie z kontaktów z innymi ludźmi) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje umiejętności komunikacyjne (rozumienie innych osób, informacji radiowych i telewizyjnych oraz pism urzędowych, zrozumiałe wypowiadanie swojego stanowiska w różnych sprawach, umiejętność sporządzania pism o treści urzędowej) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje umiejętności gospodarowania budżetem domowym (planowania i pilnowania wydatków które pozwalają zaspokoić potrzeby i nie prowadzą do nadmiernego zadłużenia) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje kompetencje informatyczne (umiejętności wykorzystania komputera w celach prywatnych   
   i zawodowych, korzystanie z Internetu i poczty elektronicznej) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje kompetencje podstawowe (umiejętność czytania teksów potrzebnych do pracy, pisania pism, dokonywania obliczeń matematycznych potrzebnych w codziennym życiu) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje doświadczenie zawodowe oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje umiejętności zawodowe oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moje umiejętności i chęć poszukiwania pracy oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

1. *Moją sprawność fizyczną (stan zdrowia umożliwiający wykonywanie podstawowych czynności codziennych i zadań zawodowych) oceniam*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| bardzo nisko |  |  |  |  |  | bardzo wysoko, lub |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

❑ odmawiam odpowiedzi

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwisko i imię (czytelnie)  ………………………………………………………….….. | Data wypełnienia ankiety  ……………………………………………… |