



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

2. *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

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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

1 2 3 4 5

odmawiam odpowiedzi

4. *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

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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

6. *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

odmawiam odpowiedzi

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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi nie dotyczy

8. *Moje warunki mieszkaniowe oceniam*

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi nie dotyczy



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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

13. *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

odmawiam odpowiedzi

14. *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

odmawiam odpowiedzi



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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

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

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

17. *Moje doświadczenie zawodowe oceniam*

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

18. *Moje umiejętności zawodowe oceniam*

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

19. *Moje umiejętności i chęć poszukiwania pracy oceniam*

bardzo nisko

--	--	--	--	--

 bardzo wysoko, lub

odmawiam odpowiedzi

20. 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

.....

.....