

Her får du guiden til at teste din gennemslagskraft

Får du sagt din mening på møder og i andre forsamlinger? Hvor god er du til at bevare sagligheden og overblikket i pressede situationer? Hvor tydelig er du i din kommunikation og får du udtrykt dig med ro og nærvær? Hvor stærk er din karisma og personlige gennemslagskraft?

Test dig selv ved at svare på 25 spørgsmål, og få en pejling på, hvordan du forvalter din kommunikation og gennemslagskraft. Bremser du dig selv, eller booster du din gennemslagskraft, så du bliver **hørt, forstået og respekteret?**

Instruktion

Når du besvarer spørgsmålene, så er det vigtigt at du svare ud fra, hvordan du **generelt reagerer** i dine arbejdsmæssige relationer: Dine kolleger, din nærmeste chef og dem du typisk sidder i møde med, såvel internt som eksternt. Husk at testen **ikke** omfatter dit adfærdsmønster i privatlivet.

Undgå at relativere spørgsmålene ved at tænke: "Det kommer an på, hvordan jeg har sovet, hvilket humør jeg er i, om jeg har haft et skænderi med min partner osv." Så bliver det fuldstændigt umuligt at udfylde testen.

Scoring af testen

Testen er inddelt i følgende svarkategorier:

4 = I høj grad enig, **3** = I nogen grad enig, **2** = I ringe grad enig, **1** = slet ikke enig

Skriv det tal, som bedst passer bedst på dig i den tomme klamme til højre.

- 1: Føler du, at du har ordet i din magt? ()
- 2: Føler du at du "brænder igennem" under én-til-én samtaler? ()
- 3: Får du sagt din mening under jeres møder, hvis det er vigtigt for dig? ()
- 4: Føler du, at du under jeres møder bliver hørt, forstået og respekteret? ()
- 5: Føler du, at dine mødedeltagere lytter interesseret, når du taler? ()
- 6: Hvis du bliver afbrudt medens du taler, er du så god til at tage ordet igen? ()
- 7: Hvis du fortsat bliver afbrudt, får du så sagt det til den pågældende? ()
- 8: Føler du, at du har meldt dig ud af flinkeskolen? ()
- 9: Føler du dig rolig og selvsikker, når du skal tale i mindre forsamlinger? ()
- 10: Føler du dig rolig og selvsikker, når du skal tale i større forsamlinger? ()

- 11: Er du bevidst om dit kropssprog og din stemmeføring, når du taler? ()
- 12: Er du bevidst om dit kropssprog, f.eks. din mimik, når du lytter? ()
- 13: Er der overensstemmelse mellem det du siger og dit kropssprog? ()
- 14: Udtrykker du dig på en rolig, saglig og overbevisende måde? ()
- 15: Tror du, dine tilhørere oplever dig rolig, saglig og overbevisende? ()
- 16: Sørger du for at tale højt, klart og tydeligt ved jeres møder? ()
- 17: Er du bevidst om, at have direkte øjenkontakt til dem du taler til? ()
- 18: Husker du også at se på de andre mødedeltagere når du taler? ()
- 19: Tror du, at de andre deltagere oplever dig spændende og karismatisk? ()
- 20: Tror du, at dine kolleger og din chef har respekt for dig som person? ()
- 21: Er du god til at bevare roen og selvkontrollen i pressede situationer? ()
- 22: Kan du optræde roligt og professionelt, selvom folk er uenig med dig? ()
- 23: Tror du, at andre opfatter dig, som en selvsikker og tjekket person? ()
- 24: Opfatter du dig selv som mental stærk? ()
- 25: Er du god til at være stolt af dig selv, når du har succes? ()

Samlet resultat af dine besvarelser: ()

Jo **højere** talværdi du sammenlagt har, jo større er din gennemslagskraft.

Jo **lavere** talværdi du har, Jo større udfordringer har du med at brænde igennem.

Du kan minimum få 25 point og maks. 100 point.

Vigtigt

Husk, at testen alene skal betragtes som en indikator på din gennemslagskraft, som kan give dig inspiration til din videre personlige udvikling. Det helt afgørende er naturligvis, hvordan **du selv** har det med dine besvarelser.

Et eksempel: Hvis der er spørgsmål, hvor du har svaret **2 = i ringe grad enig** eller **1 = slet ikke enig**, så spørg dig selv: Hvordan har jeg det egentlig med det?

Hvis du så svarer: Det har jeg det helt fint med. Så er det jo ikke noget problem!

Hvis du til gengæld svarer: Det har jeg det ikke særlig godt med. Det irriterer mig og frustrerer mig. Så har du en udfordring på **det** eller **de** pågældende områder, du helt klart bør arbejde med, i din videre personlige udvikling.

For næste kursus om **Mental styrke og gennemslagskraft**: Se under åbne kurser.