

Test: czy jesteś perfekcjonistą w pracy?

Perfekcjonizm może mieć charakter zarówno adaptacyjny, jak i dezadaptacyjny. Niektóre cechy perfekcjonistów, o ile nie przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu i utrzymywaniu prawidłowych relacji, pomagają np. w osiąganiu zamierzonych celów. Na szczęście nawet nad tymi negatywnymi stronami perfekcjonizmu można pracować. Jak sprawdzić, czy jesteś perfekcjonistą w pracy? A jeśli jesteś, to czy perfekcjonizm działa na Ciebie destrukcyjnie?

Poniżej znajdziesz dwa warianty testu, które pomogą odpowiedzieć na powyższe pytania. Jeden przeznaczony jest dla dyrektorów, drugi dla pracowników. Pamiętaj, że test ma wyłącznie charakter orientacyjny, nie jest narzędziem diagnostycznym. Jego wynik nie zastępuje więc profesjonalnej diagnozy i spotkania ze specjalistą, a jest jedynie wskazówką, czy warto zastanowić się nad zmianą funkcjonowania i znalezieniem pomocy.

Test dla dyrektora

1. Czy trudno mi prosić o pomoc?
2. Czy złościę się, gdy ktoś nie spełnia moich standardów?
3. Czy rzadko jestem zadowolony ze swoich osiągnięć?
4. Czy pozwalam sobie na pomyłki i błędy?
5. Czy bez przerwy porównuję się z innymi?
6. Czy wpadam w złość, gdy ktoś mnie krytykuje, nawet gdy krytyka jest konstruktywna?
7. Czy trudno mi odczuwać satysfakcję z pracy?
8. Czy mam problem z delegowaniem zadań, bo obawiam się, że nikt inny nie wykona ich tak dobrze jak ja?
9. Czy trudno mi przyznawać się do błędów?
10. Czy zauważam, że moje wysokie standardy źle wpływają na motywację pracowników?

Test dla pracownika

1. Czy wymagam od siebie więcej, niż wymagają od siebie inni?
2. Czy złościę się, kiedy coś przeszkadza mi w osiągnięciu założonego celu?
3. Czy mimo zmęczenia i osobistych spraw potrafię zostawać w pracy po godzinach?
4. Czy czuję niepokój na myśl, że coś pójdzie niezgodnie z moim planem?
5. Czy postrzegam siebie jako ambitniejszego od reszty ludzi, których znam?

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**