

שאלון התלהבות, כוח דחיפה וחוסן

בשאלון שלפניך רשימה של היגדים העוסקים במדד התלהבות הנוכחי שלך. קרא/י כל פריט והחלטי/י האם אתה מסכים/ה או לא מסכים/ה עם הכתוב, ובאיזו מידה. אם אתה מסכים/ה מאוד, הקף את הספרה 6, אם אתה מתנגד/ת מאוד סמן 1. אם אתה מרגיש/ה באיזשהו מקום באמצע, סמן/י מספר בין 1 ל-6 שמשקף את הרגשתך. השאלון אנונימי ואין צורך לציין שם.

אנא ענה/י על השאלון ע"י הקפת מידת הסכמתך עם המשפט כאשר:

1- מאוד לא מסכים/ה -6 מסכים/ה מאוד

לא

מאוד

מסכים/ה

מאוד

מסכים/ה

6	5	4	3	2	1	1. אני מרגיש/ה שאני מתחזק/ת. חוסן ועמידות שלי משתפרים (אנחנו קוראים לזה Power Level רמת הכוח חיים שלך והדחיפה להשגת מה שחשוב לך)
6	5	4	3	2	1	2. אני מרגיש/ה אנרגטי/ת יותר
6	5	4	3	2	1	3. אני מרגיש/ה חזק/ה, ששום דבר לא יעמוד בפני ("ישבור אותי")
6	5	4	3	2	1	4. אני מרגיש/ה טעון בכוח להגשים ולהשיג את מטרותי
6	5	4	3	2	1	5. אני מצליח/ה לחזק ולעודד אנשים סביבי יותר מאשר לפני הסדנה
6	5	4	3	2	1	6. אני נושם/ת עמוק, יותר פעמים במהלך היום
6	5	4	3	2	1	7. אני מרבה לצחוק על עצמי, על התנהגותי או על טעויות ("שטויות") שאני עושה, ככלי לפריקת קושי
6	5	4	3	2	1	8. אני עוצר/ת במהלך היום להכיר תודה על הטוב בחיי ולומר לעצמי "מודה אני", "פרופורציה", ומדמיין בראש מה זה אומר לי
6	5	4	3	2	1	9. אני מרבה לחשוב על משמעות העבודה שלי והתרומה שלה לחברה ועבורי
6	5	4	3	2	1	10. אני משקיע/ה מחשבה באכילה בריאה ובשיפור התזונה שלי
6	5	4	3	2	1	11. אני מבצע/ת פעילות ספורטיבית ומתמיד/ה בכך לפחות פעמיים בשבוע
6	5	4	3	2	1	12. אני מביע באומץ את עמדותיי ועומד/ת על עקרונותיי אני מרגיש נוח לדרוש דברים שאני מאמין/ה בהם

6	5	4	3	2	1	13. אני מקדיש מחשבה במהלך היום למטרותי ולכיוון הרצוי לי בחיי
6	5	4	3	2	1	14. לא פעם במהלך היום אני מתרגש ומתפעל מהיופי סביבי (...)
6	5	4	3	2	1	15. אני מיישם שיטה מובנית להתמודדות עם קשיים במצבי לחץ ומשבר
6	5	4	3	2	1	16. כאשר אני מרגיש חסר אנרגיות אני נעזר בתהליך מסודר של "הערה/הדלקה" עצמית שכולל הזדקפות, נשימה, ודיבור פנימי מעצים ומחזק
6	5	4	3	2	1	17. ניתן לומר ש-רמת המודעות הכללית שלי ל-איך אני עושה דברים ואיך אני מגיב, עלתה בצורה משמעותית (אנחנו קוראים לזה Awareness Level)

מקרא ציונים:

סביבות 51 = יישום בינוני (ממוצע 3)
 סביבות 68 = יישום טוב (ממוצע 4)
 סביבות 85 = יישום טוב מאוד (ממוצע 5)
 סביבות 102 = יישום מעולה! (ממוצע 6)

שאלות רקע

גיל:

1. 18-25
2. 26-35
3. 36-45
4. 46-60
5. +60

מקום עבודה/שם ארגון:

תפקיד:

עיר מגורים:

מין:

1. זכר
2. נקבה

מצב משפחתי:

1. נשוי/אה
2. רווק/ה
3. אלמן/ה
4. גרושה

ילדים:

1. כן
2. לא

דתיות: 1. חילונית 2. מסורתית 3. דתיה 4. חרדית

השכלה (כמה שנים למדת): 1. יסודית (עד 8 שנות לימוד) 2. תיכונית חלקית (9-11 שנות לימוד) 3. תיכונית מלאה (12 שנות לימוד) 4. על-תיכונית (13-14 שנות לימוד) 5. אקדמאית (15 שנות לימוד ומעלה)

הכנסה:

ההכנסה הממוצעת לאדם בישראל היא כיום, 8000 ₪ ברוטו. מהי בערך הכנסתך החודשית (ברוטו) ביחס לממוצע?

1. הרבה מתחת לממוצע 2. מעט מתחת לממוצע 3. כמו הממוצע 4. מעט מעל הממוצע 5. הרבה מעל הממוצע

יעוץ אקדמי: ד"ר שירי דניאלס (מנהלת מקצועית ער"ן). סקרים: מחקר גיאוקרטוגרפיה פרופ' אבי דגני
תודה רבה על שיתוף הפעולה! **באהבה והתלהבות :**