



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Kompetencje społeczne

TEST SPRAWDZAJĄCY



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez Utworów Zależnych 4.0 Międzynarodowa



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Spis treści

I. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA	3
II. WYSTĄPIENIA PUBLICZNE I AUTOPREZENTACJA	5
III. ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE	7
IV. ZARZĄDZANIE STRESEM	9
V. KOMPETENCJE PRZYWÓDCZE	11
VI. ASERTYWNOŚĆ	13
VII. EMPATIA I BUDOWANIE RELACJI	15
VIII. ZARZĄDZANIE EMOCJAMI.....	16



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026



Małopolska Organizacja Turystyczna



I. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

1. Komunikacja interpersonalna to:

- a) jednokierunkowy proces wymiany informacji między osobami.
- b) proces wymiany informacji, emocji i znaczeń między osobami za pomocą werbalnych i niewerbalnych środków.
- c) proces pisemnego przekazywania danych w organizacji.
- d) wykorzystanie tylko komunikacji niewerbalnej w interakcjach społecznych.

2. Który element NIE należy do procesu komunikacji?

- a) nadawca
- b) zakłócenia
- c) percepcja
- d) informacja zwrotna

3. Komunikacja pośrednia charakteryzuje się:

- a) natychmiastową informacją zwrotną.
- b) wykorzystaniem technologii do przekazywania informacji.
- c) brakiem użycia środków technologicznych.
- d) ograniczeniem do kontaktów twarzą w twarz.

4. Która z poniższych barier jest barierą wewnętrzną w komunikacji?

- a) hałas otoczenia
- b) problemy techniczne
- c) uprzedzenia
- d) bariery architektoniczne

5. Co oznacza słuchanie coachingowe?

- a) rejestrowanie tylko werbalnych sygnałów rozmówcy.
- b) ocenę wypowiedzi rozmówcy na podstawie własnych doświadczeń.
- c) brak reagowania na emocje rozmówcy.
- d) skupienie uwagi na rozmówcy i zrozumienie niewypowiedzianych emocji.





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



6. Które pytanie jest przykładem pytania otwartego?

- a) Czy byłeś w bibliotece w tym miesiącu?
- b) Czy podoba Ci się ta książka?
- c) Jaki jest Twój ulubiony gatunek literacki?
- d) Kiedy przeczytasz tę książkę?

7. Czym charakteryzuje się komunikat „ja”?

- a) wyrażaniem potrzeb i uczuć nadawcy bez obwiniania innych.
- b) wskazywaniem winy drugiej osoby za zaistniałą sytuację.
- c) brakiem konkretnych oczekiwań wobec rozmówcy.
- d) wyrażaniem opinii w sposób bezpośredni i agresywny.

8. Jakie cechy powinna mieć konstruktywna informacja zwrotna?

- a) ogólna, emocjonalna, krytyczna.
- b) konkretna, kulturalna, zrównoważona.
- c) neutralna, jedynie pozytywna, bez emocji.
- d) sugerująca zmiany bez wskazywania konkretnych działań.

9. Które pytanie najlepiej pełni funkcję „otwieracza” rozmowy?

- a) Dlaczego zawsze robisz to w ten sposób?
- b) Czy przeczytałeś dzisiejsze wiadomości?
- c) Kiedy skończysz to zadanie?
- d) Co sądzisz o dzisiejszej konferencji?



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





II. WYSTĄPIENIA PUBLICZNE I AUTOPREZENTACJA

1. Co najbardziej pomaga w angażowaniu słuchaczy podczas prezentacji?

- a) prezentowanie tylko faktów i danych statystycznych.
- b) wprowadzanie ciekawych przykładów i historii.
- c) stosowanie wyłącznie materiałów wizualnych.
- d) skrócenie prezentacji do minimum.

2. Jak można wykorzystać emocje w wystąpieniu publicznym?

- a) wprowadzając wyłącznie pozytywne emocje, aby uniknąć konfliktów.
- b) poprzez ignorowanie reakcji słuchaczy.
- c) przez stopniowe budowanie napięcia i angażowanie odbiorców emocjonalnie.
- d) poprzez maksymalną redukcję emocji, by zachować neutralność.

3. Jaką rolę odgrywa mowa ciała w wystąpieniu publicznym?

- a) uzupełnia przekaz werbalny, wzmacniając jego spójność.
- b) jest mniej istotna niż treść wypowiedzi.
- c) powinna być ograniczona do minimum.
- d) służy jedynie do wyrażania emocji mówcy.

4. Co jest najważniejsze w budowaniu kontaktu ze słuchaczami?

- a) wyłącznie precyzyjne przekazywanie treści prezentacji.
- b) utrzymywanie kontaktu wzrokowego i reagowanie na zachowanie słuchaczy.
- c) wywoływanie wyłącznie pozytywnych emocji.
- d) używanie trudnego języka, aby wzbudzić szacunek.

5. Która zasada najlepiej opisuje wykorzystanie mediów podczas prezentacji?

- a) Wybieraj jedno medium, aby uprościć przekaz.
- b) Unikaj używania narzędzi wspomagających.
- c) Łącz różne techniki wizualne, aby uatrakcyjnić prezentację.
- d) Skup się na slajdach tekstowych zamiast obrazach





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



6. Która z poniższych technik jest najlepsza na tremę?

- a) unikanie przygotowań, aby zachować naturalność.
- b) ćwiczenie wystąpienia i technik oddechowych przed prezentacją.
- c) ignorowanie słuchaczy, aby skupić się na treści.
- d) położenie nacisku na spontaniczność i improwizację.

7. Zasada 3P w wystąpieniach publicznych oznacza:

- a) powiedz, co powiesz; powiedz to; powiedz, co powiedziateś.
- b) powiedz, planuj, popraw.
- c) planowanie, przekazywanie, podsumowanie.
- d) powitanie, prezentacja, podziękowanie.

8. Dobór treści w wystąpieniu publicznym powinien uwzględniać:

- a) wyłącznie własne zainteresowania.
- b) jedynie treści emocjonalne.
- c) tematy niepowiązane z celem wystąpienia.
- d) potrzeby i oczekiwania odbiorców.



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





III. ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE

1. Które określenie najlepiej opisuje cel w zarządzaniu czasem?

- a) spontaniczne działanie.
- b) lista zadań na każdy dzień.
- c) jasno określony rezultat, do którego dąży osoba.
- d) wybór najprostszycy rozwiązań.

2. Macierz Eisenhowera pomaga w:

- a) redukowaniu stresu.
- b) wyznaczaniu priorytetów.
- c) planowaniu odpoczynku.
- d) motywowaniu zespołu.

3. Która z poniższych technik najlepiej wspiera efektywne planowanie działań?

- a) prokrastynacja.
- b) technika XYZ.
- c) timeblocking.
- d) multitasking.

4. Jak najlepiej wykorzystać swoją energię w ciągu dnia?

- a) dostosować zadania do poziomu energii w różnych porach dnia.
- b) pracować intensywnie przez cały dzień bez przerw.
- c) wykonywać najtrudniejsze zadania na koniec dnia.
- d) koncentrować się wyłącznie na najważniejszych zadaniach.

5. Który czynnik najczęściej utrudnia efektywne zarządzanie czasem?

- a) jasno określone priorytety.
- b) brak planu działania i rozpraszacze.
- c) wykorzystywanie narzędzi do organizacji pracy.
- d) skupienie na jednej czynności w danym momencie.





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



6. Co jest kluczowe w delegowaniu zadań?

- a) zrzucanie na innych zadań, których nie chcemy robić.
- b) przekazywanie zadań bez wyznaczania terminów.
- c) delegowanie tylko wtedy, gdy mamy niedobór czasowy.
- d) jasne określenie celu i zakresu odpowiedzialności.

7. Co jest przykładem pochłaniacza czasu?

- a) planowanie kolejnych dni pracy.
- b) koncentracja na zadaniach priorytetowych.
- c) przerywanie pracy na media społecznościowe.
- d) ograniczenie spotkań do minimum.

8. Jak poprawić koncentrację podczas pracy?

- a) wykonywać kilka zadań jednocześnie.
- b) unikać przerw, by utrzymać tempo pracy.
- c) eliminować rozpraszacze i pracować w krótkich blokach czasowych.
- d) skupiać się na przyjemnych zadaniach, ignorując trudne.

9. Co najlepiej wspiera balans między pracą a życiem osobistym?

- a) ciągłe sprawdzanie służbowych e-maili poza godzinami pracy.
- b) wyznaczanie jasnych granic między czasem pracy a czasem prywatnym.
- c) praca w nadgodzinach przez cały tydzień, aby mieć więcej wolnego w weekendy.
- d) ustalanie bardzo ambitnych celów, które wymagają dodatkowego zaangażowania.



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





IV. ZARZĄDZANIE STRESEM

1. Które z poniższych czynników NIE jest źródłem stresu?

- a) zmiany życiowe.
- b) konflikty interpersonalne.
- c) planowanie czasu wolnego.
- d) nierozwiązane problemy zawodowe.

2. Aktywny sposób radzenia sobie ze stresem to:

- a) unikanie trudnych sytuacji.
- b) akceptacja problemu i podejmowanie działań.
- c) ignorowanie objawów stresu.
- d) analiza błędów innych osób.

3. Do metod pracy z ciałem należą:

- a) wizualizacja i medytacja.
- b) analiza przekonań.
- c) relaksacja i masaż.
- d) tworzenie planu działania.

4. Która technika pracy z ciałem pomaga redukować stres?

- a) ćwiczenia oddechowe i masaż relaksacyjny.
- b) wielogodzinna praca bez przerw.
- c) zwiększenie tempa pracy w stresujących sytuacjach.
- d) powstrzymywanie się od jakichkolwiek ruchów, by unikać zmęczenia.

5. Co to jest body scan?

- a) szybkie ćwiczenie wzmacniające mięśnie.
- b) skanowanie treści pisanych w celu ich zapamiętania.
- c) technika identyfikacji napięć w ciele poprzez uważne skanowanie jego odczuć.
- d) medytacja polegająca na wizualizowaniu zadań do wykonania.





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



6. Jakie przekonania najczęściej utrudniają zarządzanie stresem?

- a) „Nie muszę być perfekcyjny, by osiągnąć sukces.”
- b) „Każdy ma prawo do odpoczynku.”
- c) „Mam kontrolę nad własnym czasem.”
- d) „Nie mam czasu na relaks, wszystko muszę zrobić sam.”



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026



Małopolska Organizacja Turystyczna



V. KOMPETENCJE PRZYWÓDCZE

1. Które zdanie najlepiej oddaje różnicę między przywództwem a zarządzaniem?

- a) Zarządzanie dotyczy wyłącznie planowania, a przywództwo wyłącznie emocji.
- b) Przywództwo inspiruje ludzi, zarządzanie koncentruje się na procesach.
- c) Zarządzanie wymaga formalnych uprawnień, przywództwo nie.
- d) Zarządzanie i przywództwo to synonimy.

2. Styl demokratyczny charakteryzuje się:

- a) jednogłośnie podejmowaniem decyzji.
- b) słabym zaangażowaniem lidera w decyzje.
- c) uwzględnianiem opinii zespołu przy podejmowaniu decyzji.
- d) brakiem wyraźnego lidera.

3. Co jest kluczowe w budowaniu autorytetu lidera?

- a) przejrzysta komunikacja, konsekwencja i przykład osobisty.
- b) narzucanie decyzji zespołowi bez konsultacji.
- c) używanie tytułu i pozycji jako jedyne źródła wpływu.
- d) unikanie konfliktów i trudnych decyzji.

4. Które z poniższych zachowań osłabia autorytet lidera?

- a) otwartość na opinie zespołu.
- b) jasne i konkretne formułowanie oczekiwań.
- c) wsparcie członków zespołu w trudnych sytuacjach.
- d) brak konsekwencji w podejmowaniu decyzji.

5. Jaką rolę pełni inteligencja emocjonalna u lidera?

- a) pomaga w podejmowaniu decyzji wyłącznie na podstawie logiki.
- b) wspiera w rozumieniu emocji własnych i zespołu oraz ich skutecznym zarządzaniu.
- c) ogranicza zdolność do podejmowania trudnych decyzji.
- d) skupia się na emocjach, ignorując aspekty merytoryczne.





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



6. Co jest kluczowe w skutecznym zarządzaniu zespołem?

- a) jasny podział ról i odpowiedzialności w zespole.
- b) unikanie delegowania zadań.
- c) oczekiwanie, że zespół sam rozwiąże konflikty.
- d) brak formalnych struktur w pracy zespołu.

7. Która z poniższych ról zespołowych odpowiada za generowanie nowych pomysłów?

- a) koordynator.
- b) kreator.
- c) realizator.
- d) obserwator.



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026



Małopolska Organizacja Turystyczna



VI. ASERTYWNOŚĆ

1. Zasada „Ja jestem OK – ty jesteś OK” oznacza:

- a) postrzeganie siebie jako lepszego od innych.
- b) wyłącznie skupienie się na swoich korzyściach.
- c) wzajemne szanowanie swoich potrzeb i uczuć.
- d) negowanie opinii innych.

2. Które zachowanie jest przykładem postawy asertywnej?

- a) niezwracanie uwagi na potrzeby innych osób.
- b) wyrażanie swojego zdania z poszanowaniem opinii innych.
- c) narzucanie innym swojej woli.
- d) unikanie wyrażania własnych opinii.

3. Która z poniższych odpowiedzi najlepiej definiuje asertywne „nie”?

- a) unikanie odpowiedzi, aby nie urazić rozmówcy.
- b) odmowa w sposób uprzejmy, ale stanowczy, z wyjaśnieniem swojej decyzji.
- c) wyrażenie niechęci w sposób agresywny.
- d) zgadzanie się na prośby, mimo wewnętrznego sprzeciwu.

4. Co jest ważne podczas przyjmowania konstruktywnej krytyki?

- a) obrona swojej decyzji za wszelką cenę.
- b) zignorowanie uwag rozmówcy.
- c) rezygnacja z dalszej dyskusji na temat krytyki.
- d) wysłuchanie uwag z otwartością i dopytanie o szczegóły.

5. Które zdanie najlepiej opisuje prawidłowe przyjęcie pochwały?

- a) bagatelizowanie własnych osiągnięć, aby nie być postrzeganym jako osoba arogancka.
- b) dziękowanie z uznaniem i przyjęcie pochwały z wdzięcznością.
- c) ignorowanie pochwały, aby uniknąć rozgłosu.
- d) podważanie szczerości komplementu.





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



6. Która z poniższych sytuacji najlepiej ilustruje asertywne zachowanie?

- a) Uprzejme, ale stanowcze odmówienie udziału w zadaniu, które nie należy do Twoich obowiązków.
- b) Ignorowanie próśb współpracownika o pomoc.
- c) Narzucenie swojego zdania bez uwzględniania potrzeb innych.
- d) Zgadanie się na prośby, które przekraczają Twoje możliwości.



**WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII**

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



VII. EMPATIA I BUDOWANIE RELACJI

1. Empatia to:

- a) pozytywne ocenianie zachowań innych ludzi.
- b) umiejętność odczuwania i rozumienia perspektywy innej osoby.
- c) nienarzucanie swojego zdania w relacjach.
- d) niwelowanie różnic między ludźmi.

2. Które zachowanie najbardziej sprzyja budowaniu relacji?

- a) wykazywanie autentycznego zainteresowania rozmówcą.
- b) wyrażanie krytyki przy każdej okazji.
- c) unikanie rozmów o emocjach.
- d) stosowanie niedomówień w rozmowie.

3. Co pomaga w lepszym zrozumieniu, jak postrzegają nas inni?

- a) porównywanie się do innych.
- b) unikanie otwartych rozmów na swój temat.
- c) wyciąganie wniosków na podstawie domysłów.
- d) otrzymywanie szczerzej informacji zwrotnej od innych osób.

4. Które podejście najlepiej wspiera budowanie relacji w różnorodnym zespole?

- a) ignorowanie różnic między członkami zespołu.
- b) docenianie różnorodnych perspektyw i doświadczeń.
- c) podkreślanie wyłącznie podobieństw wśród członków zespołu.
- d) unikanie omawiania różnic w celu uniknięcia konfliktów.



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



VIII. ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

1. Emocje pełnią rolę:

- a) informacyjną i motywacyjną.
- b) zawsze pozytywną, niezależnie od sytuacji.
- c) zazwyczaj negatywną w relacjach międzyludzkich.
- d) zawsze neutralną, niezależnie od sytuacji.

2. Mindfulness pomaga w:

- a) tłumieniu emocji w stresujących sytuacjach.
- b) świadomym rozpoznawaniu i akceptacji własnych emocji.
- c) ignorowaniu własnych uczuć.
- d) wyrażaniu wyłącznie pozytywnych emocji.

3. Czym jest uważność w kontekście zarządzania emocjami?

- a) tłumieniem trudnych emocji, aby nie przeszkadzały w codziennym życiu i pracy.
- b) ocenianiem emocji innych osób w celu lepszego ich zrozumienia.
- c) ignorowaniem emocji i skupieniem się na zadaniach.
- d) świadomym rozpoznawaniem, nazywaniem i akceptowaniem emocji w danym momencie.

4. Co może być skutkiem tłumienia emocji?

- a) poprawa relacji z innymi.
- b) zwiększenie efektywności w pracy.
- c) zwiększenie poziomu stresu i problemy zdrowotne.
- d) łatwiejsze podejmowanie decyzji w trudnych sytuacjach.



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026



Małopolska Organizacja Turystyczna