



Enhancing the social inclusion  
of low income single parents

# Κεφάλαιο 1: Ικανότητα Επικοινωνίας στη Μητρική Γλώσσα

## Εργαλεία αξιολόγησης και παρακολούθησης

Εκπονήθηκε από: PA Step by Step



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## Εργαλεία αξιολόγησης και παρακολούθησης

Η έρευνα αυτή σχεδιάστηκε με στόχο να αξιολογήσει τις ικανότητές σας στην επικοινωνία. Αναστοχαστείτε ως προς τις καθημερινές σας συνομιλίες στο σχολείο, στην εργασία και στο σπίτι κατά την επιλογή των απαντήσεων. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις στις προτάσεις-δηλώσεις που θα διαβάσετε παρακάτω. Κυκλώστε την απάντησή σας με βάση μία κλίμακα από 1 έως 5 (θεωρώντας το 1 «Διαφωνώ απόλυτα» και το 5 «Συμφωνώ απόλυτα»). Αφού αξιολογήσετε καθεμία από τις δηλώσεις της έρευνας, συμπληρώστε τη συνολική σας βαθμολογία.

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, χρησιμοποιώ συχνά βλεμματική επαφή.	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια συνομιλιών, ανοίγω συχνά νέα θέματα συζήτησης.	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, δεν αισθάνομαι την ανάγκη να διακόψω το άτομο που μιλάει.	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να ρυθμίζω την ταχύτητα της ομιλίας μου ανάλογα με το κοινό στο οποίο απευθύνομαι.	1	2	3	4	5
Όταν μιλάω, σπανίως κάνω νευρικές κινήσεις ή παίζω με διάφορα αντικείμενα (π.χ. μολύβι, δαχτυλίδια, μαλλιά κλπ.).	1	2	3	4	5
Όταν μιλάω, αποφεύγω τις παύσεις, τη σιωπή και «γεμίσματα» του τύπου «εεε», «ας πούμε», «χμ» κτλ.	1	2	3	4	5
Όταν μιλάω, προσπαθώ να αποπνέει εμπιστοσύνη ο τόνος της φωνής μου (ούτε πολύ έντονος ούτε νευρικός).	1	2	3	4	5



Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, κάνω ερωτήσεις, αφού παρακολουθήσω τα λεγόμενα του/των συνομιλητή/ών μου.	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να ενθαρρύνω τους ανθρώπους με τους οποίους συνομιλώ να συμμετέχουν στο θέμα που συζητάμε.	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να χρησιμοποιώ χιούμορ ή να αναφέρω διάφορες ιστορίες στις συνομιλίες μου.	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, προσπαθώ να μην μιλάω πολύ για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, προσπαθώ να ελέγχω την ένταση της φωνής μου (ούτε πολύ δυνατή ούτε πολύ χαμηλή).	1	2	3	4	5

## Αποτελέσματα

Συνολική βαθμολογία:

Συγκριτικά Πρότυπα:

**Συνολική βαθμολογία 12–24 βαθμοί** = Χαμηλή ικανότητα επικοινωνίας

**Συνολική βαθμολογία 25–47 βαθμοί** = Μέτρια ικανότητα επικοινωνίας

**Συνολική βαθμολογία 48–60 βαθμοί** = Υψηλή ικανότητα επικοινωνίας

## Ερμηνεία του Αποτελέσματος

Εάν η βαθμολογία που συγκεντρώσατε είναι 12-24 βαθμοί, αυτό ενδεχομένως να σημαίνει ότι εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικά περιθώρια για να βελτιώσετε την ικανότητα επικοινωνίας σας. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η ικανότητα να επικοινωνούμε άρτια είναι θεμελιώδης σε πολλά επιχειρηματικά



περιβάλλοντα, θα σας συμβουλεύαμε να προσπαθήσετε να βελτιωθείτε περαιτέρω σε αυτόν τον τομέα. Εάν η βαθμολογία που συγκεντρώσατε είναι 48-60 βαθμοί, αυτό σημαίνει ότι μάλλον είστε αρκετά αποτελεσματικός/ή σε θέματα επικοινωνίας. Ωστόσο, υπάρχουν άπειροι λόγοι για όποιον/α επιθυμεί να προχωρήσει στην τελειοποίηση των ικανοτήτων του/της.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.