

Kierunek: Technik bezpieczeństwa i higieny pracy, Pracownia Komunikacji interpersonalnej,  
nauczyciel: Agata Zapła

## **I BLOK**

### **Test sprawdzający**

1. Stres:
  - a) jest niespecyficzną (ogólną) reakcją (psychiczna lub fizyczną) na wszelkie wymagania stawiane nam z zewnątrz, zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne.
  - b) jest specyficzną reakcją (psychiczna lub fizyczną) na zagrożenia z zewnątrz,
  - c) nie wpływa na sięganie po używki,
  - d) żadna odpowiedź nie jest prawidłowa.
2. Konstruktywna informacja zwrotna
  - a) to informacja opisowa,
  - b) to informacja głównie oceniająca,
  - c) powinna być przekazywana przy jak największej ilości świadków,
  - d) nie musi być użyteczna dla odbiorcy.
3. Technika pozytywnego myślenia to:
  - a) samoocena
  - b) aktywne słuchanie
  - c) afirmacja,
  - d) autoekspresja.
4. Empatią nie jest:
  - a) poznawcza świadomość stanów wewnętrznych innej osoby, a więc jej myśli, uczuć, spostrzeżeń i intencji,
  - b) reakcja afektywna na inną osobę,
  - c) nawiązanie kontaktu z tym, co drugą osobę poruszyło, z jej uczuciami i potrzebami.
  - d) pomoc osobie w kryzysie, poprzez udzielanie dobrych rad.
5. Samoocena:
  - a) jest związana z poczuciem własnej wartości
  - b) uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych,
  - c) odnosi się do właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych,
  - d) wszystkie odpowiedzi są poprawne.