

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

## **II BLOK**

### **Test sprawdzający**

1. Trzy style zachowania wobec innych ludzi to:

- a) asertywne, władcze, unikające,
- b) asertywne, uległe, agresywne,
- c) asertywne, uległe, władcze,
- d) asertywne, unikające, agresywne.

2. Eustres oznacza:

- a) stres, który powoduje zniechęcenie i rezygnację z dalszego działania,
- b) zachowanie, które jest nieuprzejme,
- c) stres, który wzmacnia motywację do działania i chęć osiągnięcia celu,
- d) technikę pozytywnego myślenia.

3. Zachowanie uległe charakteryzują się:

- a) wyrażaniem swoich potrzeb,
- b) stawianiem swoich potrzeb ponad potrzebami innych,
- c) stawianiem potrzeb innych ponad swoimi potrzebami,
- d) to inaczej „zachowania bierne”.

4. Przyczyną sytuacji stresogennej w pracy nie jest:

- a) brak konkretnych informacji dotyczących obowiązków pracownika,
- b) dobra komunikacja pomiędzy pracownikami,
- c) brak równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym,
- d) zbyt duża ilość obowiązków.