

## שאלון "מה אני חושבת על עצמי" (שאלון סנגור עצמי לתלמידה, לבוגרת עובדת)

לפניך 15 היגדים על סנגור עצמי וארבע דרגות הסכמה. נבקשך לקרוא את ההיגדים ולסמן X בטור המבטא את מידת ההסכמה שלך עם כל היגד.

שם: \_\_\_\_\_ שנת לידה: \_\_\_\_\_  
 שם המסגרת בו הנך לומדת או עובדת: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

מס' הגד	הגד	מסכימה מסכימה מסכימה מאוד	מסכימה	מסכימה מאוד
1	אני מכירה טוב את רוב היכולות הטובות שלי בתחומים שונים כגון לימודים, עבודה, חיי יום יום			
2	אני יכולה להציג את עצמי ואת הבקשות שלי במקום בו אני לומדת			
3	אני יכולה להציג את עצמי ואת הבקשות שלי בפני בני משפחתי			
4	אני יכולה להציג את עצמי ואת הבקשות שלי במקום עבודתי			
5	אני לא מצליחה להציג את הבקשות המיוחדות שלי בפני אנשים זרים שאינם מוכרים לי			
6	אני יכולה לארגן קבוצה של חברים כדי להשיג את הבקשות שלנו			
7	כדי להשיג את הבקשות שלי עדיף שאני אדבר בשמי			
8	אני יכולה לייעץ ולסייע לחברים כיצד לייצג את עצמם ואת בקשותיהם			
9	מהניסיון שלי הרבה פעמים אני או חברים שלי מצליחים לקבל את הזכויות שלנו כשאנחנו פונים ביחד עם חברים אחרים כקבוצה			
10	אני צריכה ידע על עצמי ועל הסביבה שלי כדי שאקבל את הזכויות שמגיעות לי.			
11	אני מתלבטת מאוד וקשה לי להגדיר לעצמי מטרה ברורה			



תוכניות הכנה לעבודה

מס' הגד	מסכימה	מסכימה חלקית	אינני מסכימה	מסכימה מאוד
12				אני מצליחה להגדיר מטרה אך לא יודעת מה הצעדים שעלי לעשות כדי להשיג אותה
13				אני מצליחה להגדיר מטרה אך לא יודעת כיצד להסביר אותה לאחרים
14				אני מצליחה להגדיר מטרה חברתית אך לא יודעת כיצד להזמין אחרים להצטרף אלי כדי להשיגה
15				אני מכירה את רוב היכולות שעלי לחזק בתחומים השונים כגון לימודים, עבודה, חיי יומיום

בתודה על שיתוף הפעולה! 😊😊