

Υλικό 3.2.4

CAREER ADAPT-ABILITIES SCALE (CAAS)

Όνομα: **** * Ηλικία: 28 Φύλο: F

Κάθε άνθρωπος χρησιμοποιεί διαφορετική δύναμη για να χτίσει την καριέρα του. Κανείς δεν είναι καλός σε όλα, ο καθένας από εμάς δίνει έμφαση σε κάποια δυνατά σημεία περισσότερο από άλλα. Παρακαλώ βαθμολογήστε πόσο ισχυρά έχετε αναπτύξει καθεμία από τις ακόλουθες ικανότητες χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα.

	1 Καθόλου ισχυρά	2 Λίγο ισχυρά	3 Ισχυρά	4 Αρκετά ισχυρά	5 Ισχυρότατα
1. Να σκέφτομαι πώς θα είναι το μέλλον μου				1	2 3 4 5
2. Να συνειδητοποιώ ότι οι σημερινές επιλογές διαμορφώνουν το μέλλον μου				1	2 3 4 5
3. Να προετοιμάζομαι για το μέλλον				1	2 3 4 5
4. Να έχω επίγνωση των εκπαιδευτικών και επαγγελματικών επιλογών που πρέπει να κάνω				1	2 3 4 5
5. Να σχεδιάζω πώς θα επιτύχω τους στόχους μου				1	2 3 4 5
6. Να ανησυχώ για τη σταδιοδρομία μου				1	2 3 4 5
7. Να διατηρώ την αισιοδοξία μου				1	2 3 4 5
8. Να παίρνω αποφάσεις μόνος μου				1	2 3 4 5
9. Να αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου				1	2 3 4 5
10. Να υπερασπίζομαι τις πεποιθήσεις μου				1	2 3 4 5
11. Να βασίζομαι στον εαυτό μου				1	2 3 4 5
12. Να κάνω αυτό που είναι σωστό για μένα				1	2 3 4 5
13. Να εξερευνώ το περιβάλλον γύρω μου				1	2 3 4 5
14. Να αναζητώ ευκαιρίες για να αναπτυχθώ ως άτομο				1	2 3 4 5
15. Να διερευνώ τις εναλλακτικές μου πριν κάνω κάποια επιλογή				1	2 3 4 5
16. Να παρατηρώ διαφορετικούς τρόπους να κάνω πράγματα				1	2 3 4 5
17. Να εξετάζω βαθιά τις ερωτήσεις που έχω				1	2 3 4 5
18. Να έχω περιέργεια για νέες ευκαιρίες				1	2 3 4 5

19. Να εκτελώ αποτελεσματικά τα καθήκοντά μου	1	2	3	4	5
20. Να φροντίζω να κάνω τα πράγματα σωστά	1	2	3	4	5
21. Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων	1	2	3	4	5
22. Να εργάζομαι σύμφωνα με τις δυνατότητές μου	1	2	3	4	5
23. Να ξεπερνώ τα εμπόδια	1	2	3	4	5
24. Επίλυση προβλημάτων	1	2	3	4	5
25. Να παίζω το ρόλο μου σε μια ομάδα	1	2	3	4	5
26. Να τα πηγαίνω καλά με όλους τους τύπους ανθρώπων	1	2	3	4	5
27. Να συμβιβάζομαι με άλλους ανθρώπους	1	2	3	4	5
28. Να μάθω να είμαι καλός ακροατής	1	2	3	4	5
29. Να μοιράζομαι με άλλους	1	2	3	4	5
30. Να κρύβω τα αληθινά μου συναισθήματα για το καλό της ομάδας	1	2	3	4	5