АНКЕТА

для определения уровня физического, психоэмоционального

состояния

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш возраст:

а) 40-60 лет;

б) 60-69 лет;

в) 70-79 лет;

г) 80 лет и старше.

***Определение уровня физического состояния.***

1. Часто ли Вы бываете на свежем воздухе?

а) ежедневно;

б) редко, несколько раз в неделю;

в) не выхожу.

1. Подвижность:

а) у меня нет никаких проблем при ходьбе;

б) у меня есть некоторые проблемы при ходьбе;

в) я не могу ходить.

1. Выполнение обычных действий (уход за собой, умывание, прием пищи, гигиенические процедуры и т.д.):

а) нет проблем при выполнении обычных действий;

б) есть некоторые проблемы;

в) не способен выполнять обычные действия.

4. Делаете ли Вы физические упражнения?

а) делаю ежедневно;

б) редко, несколько раз в неделю;

в) не делаю.

5. Как Вы оцениваете свое физическое состояние?

а) хорошее физическое состояние;

б) удовлетворительное;

в) плохое.

6. Считаете ли Вы, что ведете активный образ жизни?

а) да;

б) затрудняюсь ответить;

в) нет.

***Определение уровня психоэмоционального состояния.***

***Отмечаете ли Вы у себя:***

1. Сниженное настроение.

а) нет;

б) иногда;

в) постоянно.

2. Чувство одиночества.

а) нет;

б) иногда;

в) постоянно.

3. Чувство тревоги или страха.

а) нет;

б) иногда;

в) постоянно.

4. Быструю утомляемость.

а) нет;

б) иногда;

в) постоянно.

5. Неспособность чувствовать радость.

а) нет;

б) иногда;

в) постоянно.

6. Пониженное внимание и способность сосредоточиться.

а) нет;

б) иногда;

в) постоянно.

**Оценка**

ответ «а» - 3 балла;

ответ «б» - 2 балла;

ответ «в» - 1балл.

**Результат**

**25-36 баллов** Хороший уровень физического и психоэмоционального состояния.

**13-24 баллов** Средний уровень физического и психоэмоционального состояния.

**1-12 баллов** Низкий уровень физического и психоэмоционального состояния.

***АНКЕТА для определения лидерских качеств***

1. Вы легко воспринимаете идеи и мысли других?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

2. Вы любите общаться с людьми?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

3. Способны ли вы убеждать людей и заражать их уверенностью в правильности ваших решений?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

1. Умеете ли эффективно распределять полномочия?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

1. Вы открыты для новых знаний?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

1. Как правило, вы доводите начатое дело до конца, несмотря на все препятствия?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

7. Готовы ли проявлять настойчивость и твердость в принципиальных

вопросах?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

8. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией

рабочих, спортивных и других команд и коллективов?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

9. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

а) у меня появляется сильное желание их преодолеть;

б) буду пытаться их преодолеть по мере возможности;

в) у меня опускаются руки.

10. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложена

ответственность за какое-либо важное дело?

а) да;

б) иногда;

в) нет.

**Оценка**

ответ «а» - 3 балла;

ответ «б» - 2 балла;

ответ «в» - 1балл.

**Результат**

**20-30 баллов** Вы энергичный, верящий в успех человек. Кроме того, вы коммуникабельны, не боитесь ответственности. У вас есть необходимые качества, чтобы быть лидером

**10-19 баллов** Ваш успех в качестве лидера не так очевиден. Быстро принимать важные решения, отстаивать свое мнение, нести ответственность за других людей – согласитесь, это - нелегкий труд. Ответьте себе честно на вопрос: готовы ли вы к этому? Если без колебаний отвечаете – да, значит, у вас есть шанс реализовать лидерские амбиции.

**1-9 баллов** Вы, судя по всему, по натуре не лидер. Гораздо легче вам будет достигнуть намеченных целей под чьим-нибудь руководством.