



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



TRANSFER
HUB

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Rozkoduj Emocje; Formularz Pomiaru

Element projektu „Rozkoduj emocje - klucz lidera do (neuro)różnorodności.”
(www.rozkodujemocje.pl). Projekt autorstwa Joanny Kucharskiej i Mai Wyborskiej.



Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Cel i przeznaczenie formularza

Formularz pomiaru jest narzędziem wspierającym **autorefleksję i rozwój kompetencji osób** uczestniczących w innowacji „Rozkoduj emocje – klucz lidera do (neuro)różnorodności”. Jego celem jest umożliwienie osobie użytkującej **oceny poziomu swoich umiejętności i postaw** w obszarach związanych z neuroróżnorodnością oraz samoświadomością emocjonalną.

Formularz służy zarówno do **pomiaru początkowego (przed rozpoczęciem pracy z materiałami)**, jak i **pomiaru końcowego (po zakończeniu ścieżki rozwojowej)**.

Porównanie wyników z obu etapów pozwoli zaobserwować postęp i świadomie planować dalszy rozwój.

Wypełnienie formularza jest **anonimowe i dobrowolne**. Ważne jest, aby odpowiadać **szczerze i intuicyjnie**, zgodnie z tym, jak jest „teraz”, a nie jak „powinno być”.

Skala ocen:

- 1 – zdecydowanie nie
- 2 – raczej nie
- 3 – trudno powiedzieć / czasami tak
- 4 – raczej tak
- 5 – zdecydowanie tak

Formularz może być wypełniany cyfrowo (z użyciem pól formularza) lub drukowany do pracy warsztatowej.

CZĘŚĆ I – Samoświadomość emocjonalna

Ta część pomaga ocenić, **na ile osoba użytkująca rozumie i rozpoznaje własne emocje** oraz jak potrafi nimi zarządzać w codziennych sytuacjach zawodowych.

Samoświadomość emocjonalna to podstawa empatycznego przywództwa – pozwala zatrzymać się, nazwać emocje, zrozumieć ich źródło i świadomie reagować zamiast działać pod wpływem impulsu.

Dzięki tej części można sprawdzić, w jakim stopniu:

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

- potrafisz rozpoznać, co dzieje się w Tobie w sytuacjach stresu lub napięcia,
- umiesz nazywać swoje emocje i oddzielać je od emocji innych osób,
- świadomie reagujesz, zamiast automatycznie,
- potrafisz przywracać sobie równowagę emocjonalną przed podjęciem decyzji lub działania.

Ocena Twojej samoświadomości emocjonalnej

Sformułowanie	Twoja ocena w skali od 1 do 5
Potrafię rozpoznać, kiedy silne emocje przejmują kontrolę nad moim zachowaniem.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Znam swoje typowe reakcje emocjonalne na stresujące sytuacje w pracy.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Umiem nazwać emocje, które pojawiają się u mnie w trudnych rozmowach.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Świadomie reguluję swój stan emocjonalny, zanim podejmę działanie.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Potrafię oddzielić swoje emocje od emocji innych osób w zespole.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5

CZĘŚĆ II – Komunikacja z uwzględnieniem (neuro)różnorodności

Ta część dotyczy umiejętności **świadomego i elastycznego komunikowania się z osobami o różnych stylach funkcjonowania, przetwarzania bodźców i wyrażania emocji.**

Pomaga ocenić, na ile osoba użytkująca potrafi zauważać i rozumieć różnorodność w sposobach reagowania, myślenia i przeżywania w zespole – w tym wśród osób neuroatypowych.

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Dzięki tej części można przyrzeć się, w jakim stopniu:

- jesteś uważny/uważna na to, że ludzie różnie odbierają świat i emocje,
- potrafisz dostosować sposób komunikacji do indywidualnych potrzeb,
- reagujesz z empatią i ciekawością, gdy ktoś zachowuje się inaczej niż większość,
- potrafisz rozpoznawać potrzeby ukryte za zachowaniami, które Cię zaskakują lub frustrują,
- budujesz przestrzeń komunikacyjną sprzyjającą bezpieczeństwu i wzajemnemu zrozumieniu.

Ocena Twoich kompetencji w obszarze komunikacji z uwzględnieniem (neuro)różnorodności

Sformułowanie	Twoja ocena w skali od 1 do 5
Zdaję sobie sprawę, że nie wszyscy członkowie zespołu odbierają bodźce w ten sam sposób.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Potrafię dostosować styl komunikacji do różnych osób w zespole, również tych mniej ekspresyjnych.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Umiem prowadzić rozmowę z osobą, która unika kontaktu wzrokowego lub reaguje „inaczej” niż większość.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Staram się rozumieć, jakie potrzeby mogą kryć się za zachowaniem, które mnie zaskakuje lub frustruje.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Potrafię zareagować z empatią, gdy ktoś z zespołu doświadcza przeciążenia lub wycofania.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

CZĘŚĆ III – Rozpoznawanie obwodów emocjonalnych w praktyce

Ta część pomaga ocenić, na ile osoba użytkująca potrafi **rozpoznawać, jaka emocja (obwód emocjonalny) jest aktywna** – zarówno u siebie, jak i u innych – w realnych sytuacjach zawodowych.

Rozpoznawanie obwodów emocjonalnych pozwala liderowi wyjść poza powierzchowne interpretacje zachowań (np. „opór”, „brak zaangażowania”, „trudny charakter”) i zobaczyć, **jakie potrzeby i stany układu nerwowego stoją za konkretną reakcją**.

Dzięki tej części można sprawdzić, w jakim stopniu:

- potrafisz odróżniać różne emocje, które na zewnątrz mogą wyglądać podobnie (np. złość i strach),
- rozpoznajesz, jaki obwód emocjonalny jest aktywny w danej sytuacji,
- potrafisz zauważyć, kiedy dana reakcja jest sygnałem przeciążenia, a nie intencjonalnego działania,
- masz jasność, **z jaką emocją pracujesz**, zanim zdecydujesz o sposobie reakcji.

Ocena Twoich kompetencji w obszarze rozpoznawania obwodów emocjonalnych w praktyce

Sformułowanie	Twoja ocena w skali od 1 do 5
Potrafię rozpoznać, która emocja dominuje, gdy pojawia się trudne zachowanie w zespole.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>
Umiem odróżnić złość od strachu lub paniki, zanim zareaguję.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>
Wiem, kiedy zachowanie pracownika wynika z przeciążenia układu nerwowego, a nie ze „złej woli”.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Sformułowanie	Twoja ocena w skali od 1 do 5
Potrafię nazwać różnicę między: potrzebą granic (wściekłość / odraza), potrzebą bezpieczeństwa (strach), potrzebą więzi (panika/żał).	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>
Potrafię rozpoznać, kiedy u mnie samego/samej aktywuje się konkretny obwód emocji (np. wściekłość, strach, panika/żał, odraza) i nie mylę go z inną emocją.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>

CZĘŚĆ IV – Praca z ciałem i wczesnymi sygnałami emocji

Ta część dotyczy umiejętności **zauważania sygnałów z ciała**, które informują o aktywacji emocji, zanim pojawi się silna reakcja lub trudna sytuacja w relacji.

Emocje pojawiają się w ciele szybciej niż w myślach. Umiejętność ich wczesnego rozpoznania pozwala liderowi **zatrzymać się, wyregulować i wybrać świadomą reakcję**, zamiast działać automatycznie pod wpływem napięcia.

Dzięki tej części można sprawdzić, w jakim stopniu:

- zauważasz fizyczne sygnały napięcia, stresu lub pobudzenia emocjonalnego,
- potrafisz rozpoznać wczesne oznaki złości, strachu lub wycofania,
- dajesz sobie przestrzeń na krótką regulację przed działaniem,
- wykorzystujesz informacje z ciała jako wskazówkę do zmiany tempa, tonu lub sposobu komunikacji.

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Ocena Twoich kompetencji w obszarze pracy z ciałem i wczesnymi sygnałami emocji

Sformułowanie	Twoja ocena w skali od 1 do 5
Zauważam sygnały z ciała, które informują mnie o napięciu emocjonalnym.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>
Potrafię rozpoznać u siebie wczesne oznaki: złości, strachu, wycofania / zamrożenia.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>
Zatrzymuję się na moment, zanim wejdę w automatyczną reakcję.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>
Wiem, jak wrócić do regulacji.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>
Potrafię wykorzystać sygnały z ciała jako wskazówkę do zmiany sposobu działania lub komunikacji, zanim sytuacja stanie się trudna.	<i>Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5</i>

CZĘŚĆ V – Regulacja i adekwatna reakcja lidarska

Ta część pozwala ocenić, na ile osoba użytkująca potrafi **świadomie regulować swoje reakcje emocjonalne** oraz dobierać sposób działania adekwatnie do sytuacji i stanu emocjonalnego innych osób.

Regulacja emocji w przywództwie nie polega na ich tłumieniu, lecz na umiejętności **odpowiedzi zamiast reakcji** – takiej, która wspiera bezpieczeństwo, jasność i współpracę, również w zespołach (neuro)różnorodnych.

Dzięki tej części można sprawdzić, w jakim stopniu:

- potrafisz dostosować sposób reakcji do emocji i potrzeb drugiej strony,
- umiesz stawiać granice bez eskalowania napięcia,
- reagujesz na trudne zachowania z większą świadomością i elastycznością,

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

- bierzesz odpowiedzialność za to, jak Twoje reakcje wpływają na regulację całego zespołu.

Ocena Twoich kompetencji w obszarze regulacji i adekwatnej reakcji liderek

Sformułowanie	Twoja ocena w skali od 1 do 5
Potrafię dobrać sposób reakcji do stanu emocjonalnego drugiej osoby.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Wiem, kiedy potrzebna jest struktura i jasność, a kiedy obecność i empatia.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Umiem stawiać granice bez eskalacji konfliktu.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Potrafię reagować na trudne zachowania neuroatypowe bez oceniania.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5
Świadomie reguluję tempo, presję i styl komunikacji w zespole.	Miejsce na wpisanie liczby od 1 do 5

Podsumowanie i interpretacja wyników

Po wypełnieniu obu części formularza:

1. **Policz średnią ocenę** dla każdej z części osobno (suma punktów podzielona przez liczbę stwierdzeń).
2. Zaznacz wynik w tabeli lub zapisz go w notatkach.
3. Porównaj wynik z pomiaru początkowego i końcowego, by zobaczyć, jak zmieniła się Twoja samoświadomość emocjonalna i umiejętność komunikacji z uwzględnieniem (neuro)różnorodności.

Interpretacja wyników:

- **Ilość punktów od 1 do 2** wskazuje, że jest to obszar do rozwoju; warto zatrzymać się i przyjrzeć, jakie sytuacje wywołują trudność,



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

- **Ilość punktów 3** wskazuje, że jest to obszar w trakcie kształtowania; warto szukać wsparcia i praktyki,
- **Ilość punktów od 4 do 5** wskazuje na mocną stronę; korzystaj z niej i wspieraj nią innych.

Wskazówka:

Traktuj wynik jako **początek rozmowy ze sobą**, a nie ocenę. Celem formularza nie jest uzyskanie wysokiego wyniku, lecz zrozumienie, **gdzie jesteś teraz** i jakie kolejne kroki mogą Ci pomóc rozwijać przywództwo oparte na zrozumieniu emocji.