

Profi Competence Tests for Young



RAPORT Ja w **szkole**

Raport: Imię i Nazwisko

Typ raportu: Długi

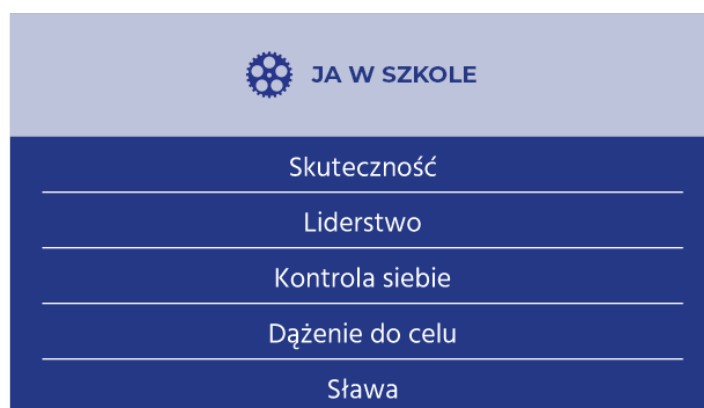
ID: 0000

Data: 2021-02-24

RAPORT TESTU

JA W SZKOLE

Test **Ja w szkole** jest wielowymiarowym narzędziem wykorzystywanym w badaniach osobowości w kontekście wielu obszarów Twojego funkcjonowania w szkole. Badanie tą metodą pozwala na dokładny i szczegółowy opis Twojej osobowości w zakresie działania i funkcjonowania w szkole wynikającego z indywidualnego profilu wyznaczonego przez Twój wiek, płeć i doświadczenia. Narzędzie identyfikuje Twoje kluczowe predyktory osiągnięcia sukcesu w szkole lub przyszłej karierze zawodowej. Bada poziom skuteczności działania, nastawienia i dążenia do celów oraz charyzmę związaną z liderstwem. Daje informację o wewnętrznej sile potrzebnej przy nauce i pracy. Raport, który trzymasz w ręku przedstawia typowe dla Ciebie sposoby zachowania, odczuwania oraz myślenia w różnych sytuacjach życiowych i w szkole. Test opisuje twoje wyniki w pięciu podwymiarach:



Czytając opracowanie znajdziesz odpowiedź na szereg pytań dotyczących Twoich potrzeb oraz stylu funkcjonowania w szkole. Dowiesz się o swoich reakcjach, zachowaniach, postawach, przekonaniach, mocnych stronach oraz obszarach do rozwoju. Bogate opracowanie Twoich wyników zawiera również rekomendacje specjalistów z różnych dziedzin. Zaproponowane wskazówki dotyczą między innymi Twojego rozwoju emocjonalnego, społecznego, intelektualnego i fizycznego.

Ten raport to szeroka wiedza o Tobie, która przełożyć się może na Twoje cele i decyzje w życiu prywatnym oraz w procesie wyznaczania ścieżki kariery edukacyjnej i zawodowej.

JAK INTERPRETOWAĆ RAPORT



Analizując swoje wyniki zwróć uwagę na to, że niektóre podwymiary mogą ukazywać Twoje naturalne cechy, a inne podwymiary mogą dawać informację o Twoich wyuczonych reakcjach. Jest to całkowicie naturalne. W Twoim codziennym funkcjonowaniu w większości korzystasz ze swoich wrodzonych cech, talentów i mocnych stron.

Czasami rola, w którą wchodzisz w zespole (prywatnie jak i w szkole) wymaga od Ciebie określonych zachowań. Po pewnym czasie wyuczone reakcje stają się tak oczywiste, że przyjmujesz je jako swoje naturalne.

Analizując wyniki zdecydуй, które z podwymiarów pokazują to co u Ciebie wrodzone, a które pokazują Twoją wypracowaną naturę. Zdecyduj również, nad którymi cechami chcesz pracować nadal, nad którymi chcesz rozpocząć pracę, a z których jesteś w pełni zadowolony(a).

Zwróć uwagę, że w niektórych wymiarach wynik ogólny możesz mieć generalnie wysoki jednak poszczególne podskale (jedna lub dwie) mogą pokazywać noty średnie lub niskie.

Przykład:

Wynik ogólny wymiaru, który jest średnią wyników podskal opisuje globalny obraz działania osoby łącząc wyniki wszystkich podwymiarów w jeden ogólny wynik.

JA W SZKOLE



Możliwe jest uzyskanie wysokiego wyniku na skali **JA W SZKOLE** przy jednoczesnym niskim wyniku na podskali **SŁAWA**.

Mamy wtedy do czynienia z osobą, która posiada zdolności przywódcze, jest skuteczną, radzi sobie w sytuacjach trudnych, dąży do wyznaczonych celów jednak nie potrzebuje przy tym sławy, poklasku i nie dąży do bycia popularnym.

JA W SZKOLE

Wymiar **Ja w szkole** opisuje człowieka w szkole, w jakie wchodzi rolę, jak sobie radzi w sytuacjach trudnych. Określa samoocenę kompetencji i umiejętności oraz skuteczność w działaniu. Przedstawia umiejętności leaderskie, przywódcze z uwzględnieniem budowania autorytetu w szkole wśród rówieśników oraz kontroli własnych emocji. Mierzy wewnętrzną chęć osiągnięcia wyznaczonych celów edukacyjnych i prywatnych oraz jak ważna jest dla młodego człowieka nauka.

SKUTECZNOŚĆ

Określa samoocenę umiejętności, kompetencji i skuteczności w działaniu w środowisku szkolnym. Informuje, na ile człowiek wierzy w swoje zdolności i na ile jest osobą skuteczną w szkole oraz jak radzi sobie w trudnych sytuacjach.

LIDERSTWO

Określa zdolności przywódcze oraz umiejętności kierowania rówieśnikami. Przedstawia sposób budowania autorytetu i wzbudzania szacunku wśród ludzi w środowisku szkolnym. Mierzy poziom asertywności w kontaktach interpersonalnych. Określa czy człowiek wyznacza kierunek czy raczej podąża za innymi.

KONTROLA SIEBIE

Określa poziom kontrolowania własnych emocji, koncentracji oraz stabilnego działania. Przedstawia umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Określa miejsca skupiania własnych zasobów. Opisuje sposób samokontroli w szkole. Odpowiada na pytania, czy osoba ulega chwilowym zachciankom, czy bardziej koncentruje się na zadaniu i nauce.

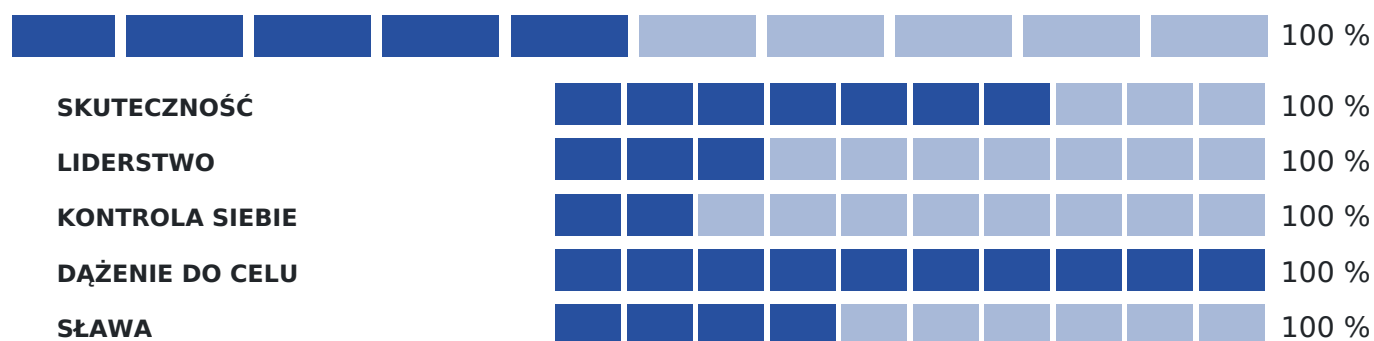
DAŻENIE DO CELU

Mierzy wewnętrzną chęć osiągnięcia celu. Odstania aspiracje lub brak ambicji, wytrwałość w nauce lub lenistwo, pilność lub niedbałość, stanowczość oraz poczucie sensu życia. Określa sposób wyznaczania w nauce celów oraz priorytetów. Ukazuje poziom zdolności godzenia życia w szkole z wolnym czasem oraz jak bardzo człowiek pragnie osiągać sukces w przyszłej karierze zawodowej.

SŁAWA

Wyraża poziom oczekiwania uznania społecznego i akceptacji otoczenia. To obraz samego siebie, ukazujący dążenie do popularności, osiągnięcia sławy, bycia podziwianym oraz lubienia przez rówieśników. Dodatkowo przedstawia świadomość akceptacji przez otoczenie oraz roli w zespole w szkole.

JA W SZKOLE



WYMIAR

APROBATA SPOŁECZNA



APROBATA SPOŁECZNA



Wymiar Aprobata Społeczna opisuje tendencję do przedstawiania własnej osoby w lepszym świetle w celu uzyskiwania większej akceptacji społecznej. Wiąże się z gotowością do przejawiania zachowań społecznie pożądanym i akceptowanym przez społeczeństwo. Potrzeba aprobaty społecznej wyrażana jest również poprzez przypisywanie sobie w sytuacjach testowych pozytywnych lub godnych pochwały zachowań jak również zaprzeczaniu występowania u siebie postaw i zachowań niepożądanych. W pewnym stopniu pokrywa się z konformizmem oraz wzbudza skłonności do przekłamywania lub koloryzowania własnych zachowań.

Wynik bardzo niski

Twój wynik na skali **Aprobaty Społecznej** w porównaniu do wyniku innych osób jest na bardzo niskim poziomie. Oznacza to, że jesteś osobą, która absolutnie nie ulega potrzebie aprobaty społecznej lub też przez swoje odpowiedzi chcesz przedstawić się jako osoba całkowicie nie ulegająca wpływom społecznym.

WYMIAR JA W SZKOLE



PODWYMIARY:



SKUTECZNOŚĆ



LIDERSTWO



KONTROLA SIEBIE



DAŻENIE DO CELU



SŁAWA



WYNIK UMIARKOWANY

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA W SZKOLE** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja w szkole**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na średnim poziomie. Oznacza to, że należysz do osób, które raczej są świadome swoich kompetencji i umiejętności w szkole. W zależności od sytuacji potrafisz ocenić swoje mocne i słabe strony. W działaniu raczej należysz do osób proaktywnych. To zależy od Twojego poziomu poczucia pewności siebie. W szkole potrafisz wyznaczać sobie cele, które starasz się krok po kroku realizować. W sytuacjach bardzo trudnych możesz mieć problem z kontrolowaniem swoich emocji. Zdarza Ci się czasami wpadać w panikę. Jednak w wielu sytuacjach potrafisz rozwiązywać problem zadaniowo, wtedy trudno jest Cię wyprowadzić z równowagi. Posiadasz umiejętności przewodzenia i kierowania ludźmi. W grupie czasami przejmujesz kontrolę i wchodzisz w rolę lidera. Organizacja i kierowanie przedsięwzięciami motywują Cię do działania. Gdy masz poczucie pewności siebie, potrafisz budować autorytet wśród rówieśników. Wtedy ludzie zwracają uwagę na to, co mówisz i jak się zachowujesz. Na forum grupy potrafisz przemawiać i czasami wyrażać swoje poglądy. Masz umiarkowany poziom świadomości akceptacji przez otaczające Cię osoby. Są sytuacje, w których lubisz być w centrum uwagi, albo wchodzisz w rolę obserwatora. To zależy od Twojego samopoczucia i aprobaty grupy. Czasami brak zainteresowania Twoją osobą może wpływać na Twoje samopoczucie i zachowanie – może powodować u Ciebie spadek energii. W szkole raczej nie lubisz stagnacji. Czasami poszukujesz silnych wrażeń. Wtedy to Cię napędza do działania. Z reguły jesteś osobą zdeterminowaną, która dąży do osiągnięcia postawionych sobie celów. Raczej nie zależy Ci na dużej popularności i sławie. W porównaniu do osób, które charakteryzują się wysokimi wynikami i mają skłonności do pracoholizmu, potrafisz zachować balans między życiem prywatnym a nauką i obowiązkami szkolnymi jak i pozaszkolnymi.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



SKUTECZNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Skuteczność** oznacza, że należysz do osób, które są świadome swoich kompetencji i umiejętności w szkole. Twoja wysoka świadomość swoich

zdolności i poziomu inteligencji pozwala Ci osiągać wysokie wyniki oraz piąć się po szczeblach edukacji. Należysz do osób bardzo zdolnych, łatwo przyswajających wiedzę, co pozwala Ci zdobywać wyższe kompetencje w szkole i nowe umiejętności. Dobrze sobie radzisz w sytuacjach trudnych i wymagających, które nie wywołują u Ciebie paniki i strachu. W swoim działaniu należysz do osób skutecznych. Masz wiarę w siebie i w swoje umiejętności, dzięki temu ludzie postrzegają Cię jako osobę kompetentną. Masz duże predyspozycje do pełnienia funkcji lidera w szkole jak i w przyszłej pracy zawodowej. Twój wysoki poziom skuteczności może budzić autorytet wśród rówieśników. Twoja pewność siebie i wiara w swoje zdolności pozwalają Ci na mierzenie się z trudnymi zadaniami. W szkole postrzegają Cię jako bardzo dobrego i skutecznego ucznia.

PAMIĘTAJ: Zawsze trzeba mieć pokorę. Zbyt wysoka samoocena swoich umiejętności i kompetencji może powodować, że zatrzymasz się w rozwoju lub pogrążysz się w swojej doskonałości. Twój wysoki poziom skuteczności może przytłaczać osoby słabsze, dlatego jako lider wspieraj je w działaniu tak, by byli bardziej zmotywowani do nauki.



LIDERSTWO

Twój wynik na skali podwymiaru **Liderstwo** oznacza, że należysz do osób, które wolą raczej podążać za innymi niż wyznaczać kierunek działania. Lepiej czujesz się członkiem zespołu niż jego liderem. Zarządzanie ludźmi nie jest Twoją mocną stroną. Wolisz pełnić rolę osoby kierowanej, która wykonuje delegowane zadania. W tej roli czujesz się komfortowo. Należysz do osób raczej uległych niż asertywnych. W kontaktach z zespołem w niektórych sytuacjach nie czujesz swojej siły przebicia, raczej słuchasz niż zarażasz swoimi ideami. Jako członek zespołu preferujesz rolę osoby pracującej wspólnie z zespołem. Nie budujesz wizerunku przywódcy. Sytuacje konfliktowe czy sporne czasami stresują Cię, dlatego starasz się ich unikać. W porównaniu do osób z przeciwnymi wynikami, Twoja pewność siebie jest niższa. Nie zależy Ci na budowaniu autorytetu wśród rówieśników. Oceniasz siebie jako kogoś, kogo łatwo można zastraszyć lub wykorzystać. Wolisz być kierowanym, niż sam kierować ludźmi. Oceniasz siebie jako osobę nieasertywną.

PAMIĘTAJ: Uwierz w swoje umiejętności i kompetencje. Nie obawiaj się okazywać swoich poglądów i opinii. Przyjrzyj się swoim mocnym stronom, to pozwoli Ci budować większy respekt i autorytet wśród członków zespołu w szkole. Czasami konflikt, czy sytuacje trudne nie muszą być aż tak straszne. Unikanie ich nie pozwala Ci zdobyć doświadczenia i przeżycia emocji, które pozwolą Ci następnym razem sprostać trudnym sytuacjom. Pamiętaj, bądź bardziej osobą asertywną a poczujesz swoją siłę i możesz wnieść do zespołu jeszcze więcej energii.



KONTROLA SIEBIE

Twój wynik na skali podwymiaru **Kontrola siebie** oznacza, że należysz do osób, które mają problem z samokontrolą. Często ulegasz emocjom. W sytuacjach trudnych możesz wpadać w panikę, nie potrafisz zachować „zimnej krwi”. Brakuje Ci samodyscypliny. Często nie potrafisz zmobilizować się do działania. Wiele czynników z zewnątrz, dystraktorów Cię rozprasza i odrywa od wykonywanego zadania. Jest Ci trudno zrealizować wyznaczone przez Ciebie cele, co powoduje chaos w działaniu. Uważasz, że nie potrafisz zapanować nad swoimi zachciankami. Możesz mieć problem z kontrolowaniem tego, ile jesz i pijesz. W dużym stresie skupiasz się na emocjach a nie na wykonywanym zadaniu. Często Twoje silne emocje biorą kontrolę nad sytuacją i zadaniami. To może powodować u Ciebie jeszcze większy stres. Twoja postawa emocjonalna wpływa negatywnie na otaczające Cię środowisko w szkole i Twoich rówieśników. Wprowadza nerwową atmosferę. W szkole jest Ci trudno krok po kroku realizować, jak i kończyć zadania.

PAMIĘTAJ: Kontroluj swoje emocje. One wpływają negatywnie na wykonywane przez Ciebie

zadania i budowanie relacji z ludźmi w szkole. Praca nad emocjami nie jest taka trudna. Poszukaj najlepszych dla siebie metod radzenia sobie z emocjami. Stosowanie ich pozwoli Ci na większą koncentrację na zadaniach i osiągnięciu lepszych wyników w nauce.



DAŻENIE DO CELU

Twój wynik na skali podwymiaru **Dążenie do celu** oznacza, że należysz do osób, które mają wysoki poziom aspiracji. Jesteś osobą bardzo proaktywną. Potrafisz wyznaczać bardzo ambitne cele, które później konsekwentnie realizujesz. Im wyższy cel, tym bardziej Cię motywuje do działania. Potrafisz ciężko pracować, by osiągnąć swoje założenia. Jesteś osobą ambitną, sumienną i wytrwałą w dążeniu do celu. Nie boisz się pracy i trudnych wyzwań. Sytuacje trudne nie są w stanie zatrzymać Twojego działania. Krok po kroku realizujesz swój plan. Sama wizja Twojego celu motywuje Cię do działania. Twój wynik wskazuje, że głównie koncentrujesz się na zadaniu i dążeniu do celu, przez co może Ci umknąć aspekt ludzki. Oznacza to, że czasami pomijasz emocje i odczucia innych. Jesteś osobą, która mocno koncentruje się na swojej nauce, gdzie możesz zatracić granicę między życiem prywatnym a szkolnym. Masz skłonności do pracoholizmu.

PAMIĘTAJ: Szkoła jest bardzo ważna, ale dbaj o równowagę między życiem prywatnym a życiem w szkole. W klasie zwracaj uwagę na ludzi, a nie tylko na zadania. To oni pomagają Ci w realizacji zadań i osiągnięciu niektórych celów. Twój wynik może świadczyć, że być może za bardzo poświęcasz się nauce, a to może prowadzić do pracoholizmu.



SŁAWA

Twój wynik na skali podwymiaru **Sława** oznacza to, że należysz do osób, które raczej nie uważają się za popularne w otaczającym środowisku. Nie lubisz być osobą na pierwszym planie oraz nie potrzebujesz zbyt dużej uwagi i doceniania innych osób. Możesz mieć jednak czasami pragnienie bycia sławnym i podziwianym. W szkole raczej nie dążysz do bycia w centrum uwagi. Brak zainteresowania Twoją osobą raczej nie wpływa na Twoje samopoczucie i brak humoru. W nowym środowisku rówieśników nie masz pewności, że nowo poznane osoby polubią Cię. Możesz mieć poczucie, że inni ludzie nie biorą Cię pod uwagę. W szkole raczej nie wychylasz się, stoisz z boku i obserwujesz. Trudniej jest Ci budować rolę lidera.

PAMIĘTAJ: Bycie sławnym nie jest najważniejsze w życiu. Ważne jest być świadomym swoich kompetencji i umiejętności. Pamiętaj, tak jak myślisz o sobie, tak ludzie Cię postrzegają.



SKUTECZNOŚĆ

- Masz poczucie dużej skuteczności, umiejętności i kompetencji. Rozwijaj się w różnych aspektach, gdyż jesteś w stanie osiągnąć więcej niż inni.
- Twoja wysoka samoocena pozwala Ci budować wizerunek osoby bardzo pewnej siebie. Wykorzystaj to w swojej przyszłej karierze zawodowej.
- Pamiętaj, zawsze trzeba mieć pokorę. Zbyt wysoka samoocena może powodować, że nie dostrzeżesz słabych aspektów. Czasami zatrzymaj się i zweryfikuj swoje kompetencje.
- Potrafisz budować duży autorytet, dlatego wykorzystaj to w zarządzaniu ludźmi. Współpracuj z ludźmi i motywuj ich do działania. Słabsze osoby wzmacniaj.
- W sytuacjach trudnych wykorzystuj swoje umiejętności i dużą skuteczność. Nie obawiaj się podejmować decyzji ryzykownych. Przemyślana racjonalnie nawet ryzykowna decyzja może dać Ci wygraną.
- Twoja siła pozwala Ci bardziej niż innym na podejmowanie trudnych zadań. Stawiaj sobie wyzwania większe i bardziej odpowiedzialne a na pewno dasz radę im sprostać.



LIDERSTWO

- Masz wiele mocnych stron, których możesz czasami nie dostrzegać. Uwierz w Siebie a zobaczysz, że otoczenie od razu to zauważy. Popracuj nad swoją pewnością siebie i budowaniem autorytetu. To pozwoli Ci budować rolę lidera w grupie.
- Nie ulegaj innym. Wyrażaj swoje opinie. Wzmocnij Swoje zachowania asertywne. Nie zawsze musi być tak jak chcą inni.
- Masz wiele pomysłów i ciekawych rozwiązań. Wyrażaj je na głos. Jeżeli skupiasz się na słuchaniu a mało mówisz, to jak inni mają poznać Twoje rozwiązania. Nie obawiaj się oceny. Masz prawo wyrażać, co czujesz i myślisz, nawet jeśli to komuś nie pasuje.
- Popracuj nad wystąpieniami publicznymi, to pomoże Ci podnieść poczucie własnej wartości.
- W sytuacjach stresujących nie wycofuj się. Styl ucieczkowy czy emocjonalny zamień na styl zadaniowy. Do każdej trudnej sytuacji podejź zadaniowo, to pozwoli Ci uniknąć negatywnych emocji. Ucieczka czy wycofywanie powoduje jeszcze większy stres i frustrację. Staw czoła a poczujesz swoją siłę.
- Bądź bardziej asertywną osobą. Masz prawo do wyrażania swoich poglądów i opinii. Masz prawo wyrażać swoje emocje. Stawiaj jasne granice. Przyjmuj krytykę jako krytykę, a nie prawdę. Naucz się przyjmować komplementy.



KONTROLA SIEBIE

- Popracuj nad samokontrolą swoich emocji. Bycie wybuchową i bardzo emocjonalną osobą może popsuć Ci wiele relacji w życiu szkolnym i prywatnym.
- W sytuacjach trudnych nie wpadaj w panikę. Podchodź do problemu zadaniowo, a nie emocjonalnie. To pozwoli Ci na lepsze rozwiązanie trudnych zadań.
- Pracuj nad samodyscypliną. Wprowadź sobie terminarz zadań i przestrzegaj go. To pomoże Ci realizować cele krok po kroku i kończyć zadania na czas.
- Kontroluj swoje zachcianki i potrzeby. Masz skłonności do łamania swoich postanowień.
- Nie reaguj na otaczające Cię czynniki rozpraszające, różne dystraktory. One odwracają Twoją uwagę i jest Ci trudno krok po kroku realizować, jak i kończyć zadania.
- Wyznaczaj sobie jasne i konkretne cele osadzone w realnym czasie. Pracuj nad ich

systematyczną realizacją. Staraj się nie odkładać zadań na później. Taka strategia może spowodować, że nie zrealizujesz zamierzonego rezultatu.

- Wprowadzając nowe nawyki, pracuj nad byciem osobą konsekwentną w działaniu. Wzmacniaj swoje nowe nawyki przez np. nagradzanie siebie.
- Wyćwiczenie przez Ciebie samokontroli to ważna i przydatna umiejętność. Pozwoli Ci skutecznie kierować Twoim życiem i kształtować otoczenie. Samokontrolę możesz ćwiczyć i uczyć się jej od najlepszych – osób o wysokiej inteligencji emocjonalnej.



DAŻENIE DO CELU

- Potrafisz uparcie dążyć do celu. To skupia Twoją uwagę i energię. Pamiętaj, że oprócz nauki są jeszcze inne ważne obszary Twojego życia. Dbaj o równowagę pomiędzy życiem szkolnym a prywatnym.
- Wyznaczaj jasne i konkretne cele osadzone w realnym czasie.
- W szkole zwracaj uwagę na rówieśników a nie tylko na naukę. Dbaj o relacje interpersonalne i dobrą atmosferę.
- Znajdź czas także na swoje przyjemności i relaks.
- Masz duże aspiracje. Wyznaczaj sobie krok po kroku cele, które poprowadzą Cię na szczyt Twojej kariery.
- W pracy zespołowej należysz do osób bardzo silnych. Dlatego w trudnych sytuacjach możesz wziąć dużą odpowiedzialność na swoje barki. Na pewno poradzisz sobie z tym lepiej niż inni.
- Potrafisz ciężko pracować, by osiągnąć swoje założenia. Masz dużo wewnętrznej motywacji. Dlatego wspieraj swój zespół. Motywuj ich do działania i realizacji założonych celów. Możesz być mocnym ogniwem zespołu i dobrym liderem.
- Masz duże umiejętności i kompetencje przywódcze. Rozwijaj je jeszcze bardziej.
- Uważaj, masz duże skłonności do pracoholizmu.



SŁAWA

- Rozwijaj swoje umiejętności i kompetencje. To pozwoli Ci wykorzystywać swoje atuty.
- Jeśli odczujesz brak zainteresowania Twoją osobą, pamiętaj - to tylko Twoje wyobrażenie.
- Zaczynaj budować swój autorytet na bazie Twoich kompetencji. Rób to umiejętnie i spokojnie.
- Jeżeli chcesz być osobą bardziej popularną zaangażuj się bardziej społecznie.
- Ćwicz technikę wystąpień publicznych. To nie jest trudne. Jeżeli nie masz problemu z przemawianiem do tłumu to trenuj swoje umiejętności prezentacyjne. Jeżeli sprawia Ci to trudność, tym bardziej pracuj nad wystąpieniami najpierw w małym gronie, a później większym. Pamiętaj każdy może się tego nauczyć.
- Zmień swoje niektóre przekonania o sobie, a zobaczysz jak otoczenie Cię odbiera.
- Bycie w centrum uwagi może być bardzo przyjemne i wzmocni jeszcze bardziej Twoje poczucie własnej wartości. Pamiętaj, tak jak Ty postrzegasz siebie, tak inni Cię widzą.
- Przyjmuj pochwały. Nie neguj pozytywnej informacji zwrotnej, szczególnie od bliskich Ci osób. Zamiast negować, przyjmij ją i podziękuj. Może Ty tego nie dostrzegasz, ale inni widzą Twoje mocne strony.