

### 3.5. Quiz

**1. Uczenie się i zmiana są promowane w efektywnej relacji mentor- podopieczni.**

- a. Prawdziwe
- b. Fałszywe

**2. Który z poniższych czynników nie bierze udziału w społecznym uczeniu się?**

- a. Czynniki środowiskowe
- b. Czynniki osobiste
- c. Czynniki akademickie
- d. Czynniki behawioralne

**3. Szczególnie trafną formą mentoringu jest uczenie rówieśnicze, ponieważ ludzie mają tendencję do uczenia się od tych, których postrzegają jako podobnych do siebie.**

- a. Prawdziwe
- b. Fałszywe

**4. Uczenie się jest jednokierunkowe w bardziej udanych relacjach mentorskich.**

- a. Prawdziwe
- b. Fałszywe

**5. W której z poniższych kwestii podopieczny/podopieczna dzieli odpowiedzialność z mentorem, gdy jest w efektywnej relacji mentor- podopieczni (wybierz wszystkie, które dotyczą)?**

- a. Nauka
- b. Priorytety
- c. Zasoby
- d. Lokalizacja

**6. Paradygmat mentoringu skoncentrowanego na uczeniu się jest dość nowym osiągnięciem i jest zgodny z zasadami uczenia się dorosłych.**

- a. Prawdziwe
- b. Fałszywe

**7. Która z poniższych umiejętności nie jest wspólną podstawową umiejętnością mentorów i podopiecznych w Modelu Mentoring Umiejętności?**

- a) Zarządzanie relacjami
- b) Aktywne słuchanie
- c) Budowanie zaufania
- d) Zachęcanie do korzystania z serwisu

**8. Która z poniższych umiejętności jest według Modelu Umiejętności Mentorskich tylko dla mentora?**

- a. Wykazanie inicjatywy
- b. Zachęcanie do korzystania z serwisu
- c. Zarządzanie relacjami
- d. Zarządzanie ryzykiem

**9. Która z poniższych umiejętności należy do umiejętności mentorskich według Modelu Umiejętności Mentorskich?**

- a. Inspirujące
- b. Podążanie przez
- c. Zachęcanie do korzystania z serwisu
- a. Zarządzanie ryzykiem

**10. Który z poniższych etapów pojawił się we wszystkich trzech omówionych modelach etapów relacji mentor- podopieczni?**

- a. Inicjacja
- b. Redefinicja
- c. Zakończenie
- d. Wzrost

**11. W proponowanym przez nas pięciostopniowym modelu opartym na wspomnianych trzech modelach, gdzie zaczynają się ustalać granice?**

- a. Redefinicja
- b. Wzrost
- c. Negocjacje
- d. Przeznaczenie

**12. Który z poniższych elementów nie jest częścią ustalania granic wspomnianego modelu wyznaczania zdrowych granic?**

- a. Zaakceptuj niewygodne uczucia, takie jak poczucie winy i lęk
- b. Umieć powiedzieć "nie" / odmówić czegoś
- c. Bądź w stanie określić, czego chcesz
- d. Nie jesteś winien innym wyjaśnień dotyczących twoich granic

**13. Które z poniższych elementów są niezbędne do wyznaczenia zdrowych granic (wybierz wszystkie, które dotyczą)?**

- a. Budowanie zaufania
- b. Dobra samoświadomość
- c. Dobre umiejętności komunikacyjne
- d. Umiejętność radzenia sobie z uczuciem dyskomfortu

**14. Podopieczni często są w stanie stwierdzić, że nie zgadzają się ze swoimi mentorami od samego początku relacji.**

- a. Prawdziwe
- b. Fałszywe

**15. Które z poniższych są sposobami budowania zaufania między mentorem a podopiecznymi (wybierz wszystkie, które mają zastosowanie)?**

- a. Zachowanie poufności między nimi
- b. Unikanie konfliktów
- c. Spędzajcie razem odpowiedni czas

- d. Szanujmy wzajemnie swoje granice

**16. Rozwiązywanie konfliktów jest ważne w rozwiązywaniu problemów interpersonalnych.**

- a. Prawdziwe
- b. Fałszywe

**17. Która z poniższych czynności nie jest częścią procesu rozwiązywania problemów?**

- a. Zbieranie informacji i planowanie
- b. Unikanie eskalacji napięcia
- c. Precyzyjnie zidentyfikuj problem
- d. Burza mózgów - rozwiązania

**18. Który z poniższych elementów należy do etapu burzy mózgów?**

- a. Przedyskutujcie, co zrobiliby inaczej następnym razem
- b. Generowanie kreatywnych pomysłów na rozwiązanie problemu
- c. Wybierz rozwiązanie
- d. Zaplanuj sesję burzy mózgów

**19. Które z poniższych są strategiami skutecznego rozwiązywania konfliktów (wybierz wszystkie, które mają zastosowanie)?**

- a. Uznaj, że każdy z nas ma tendencyjne postrzeganie sprawiedliwości
- b. Przewyciężenie mentalności "my kontra oni"
- c. Instrukowanie i rozwijanie zdolności
- d. Spójrz pod powierzchnię, aby zidentyfikować głębsze problemy

**20. Prawdłowo realizowana strategia unikania eskalacji napięcia za pomocą grózb i prowokacyjnych posunięć w celu rozwiązania konfliktu nie tylko rozwiąże konflikt, ale także wzmocni relacje.**

- a. Prawdziwe
- b. Fałszywe