

CHECKLISTA FÖR KLIENTER

Namn: _____

Datum: _____

Gradera hur du använder följande i olika situationer (ett kryss per rad)

	<i>Nästan alltid</i>	<i>Ofta</i>	<i>Ibland</i>	<i>Sällan</i>	<i>Nästan aldrig</i>
1. Lyssnar jag när någon talar till mig?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
2. Inleder jag samtal med andra?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
3. Talar jag med andra om saker som intresserar både dem och mig?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
4. Frågar jag, när jag behöver veta något?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
5. Säger jag tack när någon gör mig en tjänst?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
6. Presenterar jag mig för nya människor?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
7. Presenterar jag människor som inte träffats förut för varandra?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
8. Talar jag om för människor när jag tycker om dem eller något de har gjort?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
9. Ber jag om hjälp när jag stöter på svårigheter?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
10. Gör jag något för att få vara med när andra håller på med något jag skulle vilja delta i?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
11. Talar jag tydligt om för andra hur och varför de skall göra något?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
12. Följer jag andras instruktioner snabbt och korrekt?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
13. Ber jag andra om ursäkt när jag gjort något fel?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e

	<i>Forts. från föregående sida</i>	<i>Nästan alltid</i>	<i>Ofta</i>	<i>Ibland</i>	<i>Sällan</i>	<i>Nästan aldrig</i>
14.	Försöker jag övertyga andra om att mina idéer är bättre än deras?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
15.	Är jag medveten om vad jag känner vid olika tillfällen?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
16.	Talar jag om för andra hur jag känner, och gör jag det på ett bra sätt?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
17.	Försöker jag förstå hur andra människor känner sig?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
18.	Försöker jag att förstå varför en annan person är arg, utan att bli arg själv?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
19.	Talar jag om för andra när jag tycker om dem?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
20.	Är jag medveten om vad som skrämmer mig och gör jag något för att vara mindre rädd?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
21.	Belönar jag mig själv när jag gjort något bra?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
22.	Förstår jag när jag behöver tillåtelse att göra något, och ber jag rätt person om det?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
23.	Delar jag med mig av det jag har till andra?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
24.	Hjälper jag andra som behöver eller vill ha hjälp?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
25.	Försöker jag hitta en lösning så att vi båda blir nöjda när jag och en annan person tycker olika?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
26.	Kontrollerar jag mitt humör när jag blir upprörd?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
27.	Hävdar jag min rätt att tala om för andra vad jag tycker eller känner?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
28.	Kan jag behärska mig när någon retas med mig?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
29.	Försöker jag hålla mig utanför situationer som kan orsaka problem för mig?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
30.	Hittar jag på andra sätt än slagsmål för att handskas med svåra situationer?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e

<i>Forts. från föregående sida</i>	<i>Nästan alltid</i>	<i>Ofta</i>	<i>Ibland</i>	<i>Sällan</i>	<i>Nästan aldrig</i>
31. Framför jag klagomål mot andra på ett rättvist sätt?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
32. Handskas jag med andras kritik av mig på ett rättvist sätt?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
33. Berömmar jag andra efteråt, när de spelat en bra match?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
34. Gör jag saker som får mig att känna mig mindre generad när det uppstår problem?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
35. Handskas jag positivt med att bli lämnad utanför någon aktivitet?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
36. Säger jag till andra när jag tycker att de varit orättvisa mot en kamrat?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
37. Funderar jag på olika alternativ innan jag svarar en person som försöker övertala mig till att göra något?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
38. Försöker jag ta reda på varför, när jag har misslyckats med något?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
39. Handskas jag bra med personer som säger en sak men menar något annat?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
40. Hanterar jag det bra när någon anklagar mig för något?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
41. Funderar jag ut hur jag bäst skall handskas med ett svårt samtal innan jag går dit?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
42. Bestämmer jag vad jag själv vill, nära andra trycker på för att jag skall göra något annat?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
43. Hittar jag på roliga saker att göra när jag har tråkigt?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
44. Försöker jag ta reda på orsakerna när det blir problem?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
45. Tänker jag ut vad jag skulle vilja åstadkomma, innan jag tar itu med en ny uppgift?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
46. Bestämmer jag vad jag faktiskt kan klara, innan jag tar itu med en ny uppgift?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e
47. Bestämmer jag vad jag måste veta och var jag ska få reda på det, innan jag gör något?	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e

<i>Forts. från föregående sida</i>	<i>Nästan alltid</i>	<i>Ofta</i>	<i>Ibland</i>	<i>Sällan</i>	<i>Nästan aldrig</i>
48. Avgör jag vilket problem som är viktigast och som måste angripas först?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
49. Tänker jag på olika möjligheter och väljer sedan den jag tycker är bäst?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e
50. Koncentrerar jag mig verkligen på det jag håller på med?	<input type="checkbox"/> _a	<input type="checkbox"/> _b	<input type="checkbox"/> _c	<input type="checkbox"/> _d	<input type="checkbox"/> _e