

KONSULTACJE DLA PREPPERSÓW
- ANKIETA -

Zanim zaczniesz odpowiadać **przeczytaj uważnie wszystkie pytania** aby poznać budowę ankiety.

Wszystkie Twoje odpowiedzi są **dobrowolne**, to znaczy **nie musisz odpowiadać na każde pytanie**.

1. PODAJ SWOJE IMIE I NAZWISKO / EWENTUALNIE PSEUDONIM

|  |
| --- |
|  |

1. PODAJ SWÓJ ADRES E-MAIL (EWENTUALNIE NUMER TELEFONU)

|  |
| --- |
|  |

1. OPISZ CZEGO OCZEKUJESZ OD KONSULTACJI ORAZ JAKIEGO WSPARCIA KONKRETNIE POTRZEBUJESZ (proszę o możliwie precyzyjne wskazanie zakresu tematycznego. Jeżeli
nie wiesz/nie umiesz precyzyjnie wskazać czego potrzebujesz, spróbuj opisać swoje zapotrzebowanie z perspektywy obaw jakie żywisz wobec określonych zdarzeń)

|  |
| --- |
|  |

1. OPISZ CO DOTYCHCZAS WYKONAŁAŚ/-ŁEŚ W ZAKRESIE PREPPINGU/PRZYGOTOWAŃ

|  |
| --- |
|  |

1. WSKAŻ ILE OSÓB MA ZOSTAĆ OBJĘTYCH TWOIM SYSTEMEM BEZPIECZEŃSTWA/PLANEM
ORAZ CZY SĄ TO OSOBY MIESZKAJĄCE ZE SOBĄ NA CO DZIEŃ W JEDNYM DOMU

|  |
| --- |
|  |

1. WSTAWIAJĄC ZNAC „X” POD ODPOWIEDNIĄ CYFRĄ, WSKAŻ POZIOM SWOJEJ **WIEDZY** **PRAKTYCZNEJ** W NASTĘPUJĄCEJ SKALI:

0 – całkowity brak wiedzy, 1 – znikoma wiedza lub jedynie teoria, 2 – niska wiedza praktyczna, 3 – dostateczna wiedza wymagająca istotnego pogłębienia, 4 – dobra wiedza wymagającą uzupełnienia lub usystematyzowania, 5 – bardzo dobra wiedza oparta o bogate doświadczenie

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ZAKRES | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA / RATOWNICTWO |  |  |  |  |  |  |
| IZOLACJA TERMICZNA (KOMFORT TERMICZNY PRZY SKRAJNYCH TEMPERATURACH) ZARÓWNO W PLENERZE JAK I W DOMU |  |  |  |  |  |  |
| WYKONYWANIE SCHRONIEŃ NP. Z PLANDEKI, PAŁATKI, FOLII, TARPA (NIE DOTYCZY SZAŁASÓW NATURALNYCH) |  |  |  |  |  |  |
| ROZPALANIE OGNIA W WARUNKACH PLENEROWYCH/BIWAKOWYCH |  |  |  |  |  |  |
| POZYSKIWANIE (FIZYCZNE ZDOBYWANIE) WODY W PLENERZE,NA OBSZARACH BEZ CIEKÓW WODNYCH (JEZIOR, RZEK) |  |  |  |  |  |  |
| UZDATNIANIE WODY (PRZYGOTOWANIE JEJ DO SPOŻYCIA) |  |  |  |  |  |  |
| PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW NA OGNISKU |  |  |  |  |  |  |
| POSŁUGIWANIE SIĘ SZNURAMI, LINAMI ORAZ WĘZŁAMI |  |  |  |  |  |  |
| NAWIGACJA Z MAPĄ I KOMPASEM |  |  |  |  |  |  |
| POZYSKIWANIE POKARMU W PLENERZE(ROŚLINY JADALNE, GRZYBY, WĘDKARSTWO, ŁOWIECTWO) |  |  |  |  |  |  |
| ZNAJOMOŚĆ ROŚLIN LECZNICZYCH |  |  |  |  |  |  |
| POSŁUGIWANIE SIĘ SIEKIERĄ, PIŁĄ, NOŻEM(NP. W PRACACH OBOZOWYCH, PRZYGOTOWYWANIU OPAŁU) |  |  |  |  |  |  |
| BEZPIECZNE POSŁUGIWANIE SIĘ BRONIĄ PALNĄ |  |  |  |  |  |  |
| SAMOOBRONA / WALKA WRĘCZ |  |  |  |  |  |  |
| ZAKRES | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| GOTOWANIE W WARUNKACH DOMOWYCH |  |  |  |  |  |  |
| PROWADZENIE SAMOCHODU OSOBOWEGO |  |  |  |  |  |  |
| PROWADZENIE SAMOOCHODU OSOBOWEGO Z PRZYCZEPĄ |  |  |  |  |  |  |
| PODSTAWY MECHANIKI SAMOCHODOWEJ |  |  |  |  |  |  |
| PRAWIDŁOWE UŻYCIE NARZĘDZI ORAZ ELEKTRONARZĘDZI  |  |  |  |  |  |  |
| PODSTAWY ELEKTRYKI INSTALACJI DOMOWYCH |  |  |  |  |  |  |
| PODSTAWY HYDRAULIKI INSTALACJI DOMOWYCH |  |  |  |  |  |  |
| PŁYWANIE WPŁAW |  |  |  |  |  |  |
| PŁYWANIE W KAJAKU LUB ŁODZI, ŻAGLÓWCE |  |  |  |  |  |  |
| JAZDA NA ROWERZE |  |  |  |  |  |  |
| ZAKRES | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| KIEROWANIE ZESPOŁEM (LIDEROWANIE) W ZAKRESIE TWOJEJ SPECJALIZACJI (NP. ZAWODOWEJ LUB HOBBYSTYCZNEJ) |  |  |  |  |  |  |
| KIEROWANIE ZESPOŁEM/GRUPĄ OSÓB (LIDEROWANIE) W OBSZARZE W KTÓRYM NIE JESTEŚ EKSPERTEM (ZACHODZI BRAK LUB WYSTĘPUJĄ NIEPEŁNE KOMPETENCJE) |  |  |  |  |  |  |
| MOTYWOWANIE (MOBILIZOWANIE) ZESPOŁU DO REALIZACJI CELU |  |  |  |  |  |  |
| BUDOWANIE I PIELĘGNOWANIE PRZYJAZNYCH RELACJI Z LUDŹMI |  |  |  |  |  |  |
| KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA |  |  |  |  |  |  |
| ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE |  |  |  |  |  |  |
| ASERTYWNOŚĆ JAKO OKREŚLANIE WŁASNYCH GRANIC (W TYM TAKŻE JAKO ODMAWIANIE, OBRONA SWOJEGO STANOWISKA) |  |  |  |  |  |  |
| ASERTYWNOŚĆ JAKO POSZANOWANIE GRANIC INNYCH OSÓB ORAZ TRAKTOWANIE RÓWNOPRAWNE WZGLĘDEM SIEBIE |  |  |  |  |  |  |

1. UWAGA – W TYM PYTANIU WYMAGANE JEST SZCZEGÓLNE SKUPIENIE.

WSTAWIAJĄC ZNAK „X” POD ODPOWIEDNIĄ CYFRĄ, WSKAŻ **POZIOM SWOJEGO** **DOŚWIADCZENIA** W ŚCIŚLE OPISANEJ SYTUACJI (ZAKRESIE), W KTÓREJ **ZACHOWAŁAŚ/-ŁEŚ EFEKTYWNĄ POSTAWĘ.**

WSKAZANIE DOŚWIADCZENIA NASTĄPI W SKALI:

**0 – całkowity brak doświadczenia w danej sytuacji** (opisany zakres nigdy nie nastąpił, zatem nie masz punktu odniesienia),

**1 – znikome doświadczenie w danej sytuacji** (dany zakres wystąpił np. tylko raz – na tej podstawie nadal nie wiesz czy kolejny raz zachowałabyś/-wałbyś się równie efektywnie),

**2 – średnie doświadczenie w danej sytuacji** (zakres powielał się na tyle często, że posiadasz średni stopień przewidywalności swojej efektywnej postawy, zauważasz tendencję),

**3 – duże doświadczenie w danej sytuacji** (zakres powtórzył się na tyle często, że posiadasz duży stopień przewidywalności swojej efektywnej reakcji, czyli masz uzasadnione przekonanie, że wiesz jak zareagujesz),

WAŻNE: ZWRÓĆ UWAGĘ NA POCZĄTEK OPISU ZAKRESU – NIE CHODZI O JAKIEKOLWIEK DOŚWIADCZENIE NP. ZE STRESEM, ALE O **DOBRE** (Z TWOJEGO PUNKTU WIDZENIA) RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, CZYLI TAKIE W KTÓRYM STRES NIE DOPROWADZIŁ DO „PARALIŻU”, ZAĆMIENIA, PANIKI, ALBO SPADKU TWOJEJ EFEKTYWNOŚCI W DANEJ SYTUACJI, CO POZWOLIŁO STAWIĆ MU CZOŁA
I SKUTECZNIE WYKONAĆ CZYNNOŚĆ.

NIE NA WSZYSTKIE PYTANIA MOŻESZ BYĆ W STANIE ODPOWIEDZIEĆ Z PRZYCZYN OBIEKTYWNYCH (MOŻLIWY BRAK REALNEGO DOŚWIADCZENIA W OKREŚLONEJ SYTUACJI – WÓWCZAS ZAZNACZ „0”).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ZAKRES | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **DOBRE** RADZENIE SOBIE ZE STRESEM |  |  |  |  |
| **PLANOWE, EFEKTYWNE, ZAMIERZONE** DZIAŁANIE POD PRESJĄNP. CZASU, WYNIKU, OCENY INNYCH OSÓB, WYSOKOŚCI STAWKI |  |  |  |  |
| **TRAFNE** INTERPRETOWANIE WŁASNYCH STANÓW EMOCJONALNYCH  |  |  |  |  |
| **TRAFNE** INTERPRETOWANIE EMOCJI INNYCH OSÓB |  |  |  |  |
| **SKUTECZNE** ZACHOWANIE „ZIMNEJ KRWII” (KONTROLA EMOCJI)W SYTUACJACH NAGŁYCH, ZASKAKUJĄCYCH, EKSTREMALNYCHLUB TRAUMATYCZNYCH |  |  |  |  |
| **SKUTECZNE** ZACHOWANIE „TRZEŹWOŚCI MYŚLENIA”(RACJOLANEGO MYŚLENIA) W SYTUACJACH NAGŁYCH, ZASKAKUJĄCYCH, EKSTREMALNYCH LUB TRAUMATYCZNYCH |  |  |  |  |
| **FAKTYCZNE** ZACHOWANIE ZDOLNOŚCI RUCHOWEJ (PEWNOŚĆ RUCHÓW, KOORDYNACJA, BRAK „WACIANYCH NÓG”) W SYTUACJACH NAGŁYCH, ZASKAKUJĄCYCH, EKSTREMALNYCH LUB TRAUMATYCZNYCH |  |  |  |  |
| **FAKTYCZNE** ZACHOWANIE ZDOLNOŚCI MOWY (KLAROWNE WYRAŻANIE SIĘ) W SYTUACJACH NAGŁYCH, ZASKAKUJĄCYCH, EKSTREMALNYCH LUB TRAUMATYCZNYCH |  |  |  |  |

1. EWENTUALNIE OPISZ INNE WAŻNE INFORMACJE NA SWÓJ TEMAT, KTÓRYMI MOŻESZ I CHCESZ SIĘ PODZIELIĆ W ANKIECIE

|  |  |
| --- | --- |
| DOŚWIADCZENIA I SPECJALIZACJA ZAWODOWA |  |
| UKOŃCZONE KURSY, SZKOLENIA |  |
| SPOSÓB SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU |  |
| HOBBY, PASJA |  |
| SPORT |  |
| ISTOTNE WYDAŻENIA Z ŻYCIA |  |
| OGRANICZENIA I TRUDNOŚCI FIZYCZNE RUCHOWE |  |
| OGRANICZENIA I TRUDNOŚCI ZDROWOTNE |  |
| OGRANICZENIA I TRUDNOŚCI PSYCHOLOGICZNE NP. LĘK WYSOKOŚCI |  |
| POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (NP. W ODNIESIENIU DO MOŻLIWOŚCI MARSZU Z PLECAKIEM NA DŁUGIM DYSTANSIE) |  |
| INNE INFORMACJE |  |

Dziękuję za wypełnienie ankiety.
Proszę zapisać ją w formacie PDF i odesłać na adres kontakt@universalsurvival.pl