



Вежба 1: Комуникатори

Се разликуваат три типа на комуникатори:

- Визуални комуникатори
- Аудитивни комуникатори
- Кинетички комуникатори



За проверите каков комуникатор сте вие, пополнете го следниов прашалник:

Самооценување на начин на комуницирање

Инструкции: Означете ги изјавите кои ви изгледаат, звучат или ги чувствувате како вас. Сите други оставете ги празни.

- ___ 1. Навечер, кога немам што да правам, сакам да гледам телевизија. (а)
- ___ 2. Навечер, кога немам што да правам, сакам да читам. (б)
- ___ 3. Сакам да вежбам. (в)
- ___ 4. Сликвито ги паметам имињата. (а)
- ___ 5. За да запомнам нечие име, постојано го повторувам во себе. (б)
- ___ 6. Повеќе уживам да играм некој спорт отколку да го гледам. (в)
- ___ 7. За тест повторувам накратко пишувајќи ги важните точки. (а)
- ___ 8. За тест повторувам читајќи ги белешките на глас или зборувајќи со други луѓе. (б)
- ___ 9. Кога има музика, често тапам со рацете и нозете. (в)
- ___ 10. Повеќе сакам пишани упатства отколку усни. (а)
- ___ 11. Повеќе сакам некој да ми ги каже упатствата отколку да ми ги запише. (б)
- ___ 12. Се сметам себеси за екстровејтна личност. (в)
- ___ 13. Си пишувам листа за работите кои треба да ги завршам. (а)
- ___ 14. Ми се допаѓаат емисиите и интервјуата во живо на радио и телевизија. (б)
- ___ 15. Со нетрпение чекам да добијам порака. (в)
- ___ 16. Кога готвам, внимателно го следам рецептот. (а)
- ___ 17. Кога се обидувам да запамтам нешто користам рима. (б)
- ___ 18. Многу лесно се здебелувам. (в)
- ___ 19. Обично можам лесно да составам нешто доколку имам пишани инструкции. (а)
- ___ 20. Повеќе сакам вестите да ги слушам на радио, отколку да ги прочитам. (б)
- ___ 21. Понекогаш купувам алишта само затоа што ми се допаѓа материјалот. (в)
- ___ 22. Кога станува збор за игри, повеќе сакам игри со зборови (Бесилка или Крстозбор). (а)
- ___ 23. Често си потпевнувам. (б)





- ___ 24. Доколку сум имал/а лош ден, телото ми станува напнато. (в)
- ___ 25. Уживам да ги гледам другите луѓе. (а)
- ___ 26. Повеќе сакам да слушам приказна на касета/ЦД отколку да ја прочитам во книга. (б)
- ___ 27. Често ги допирам луѓето кога разговарам со нив. (в)
- ___ 28. Сакам да одам на изложби и во музеи. (а)
- ___ 29. Јас сум добар слушател. (б)
- ___ 30. Уживам во рачно изработени работи, и/или во градење нови работи. (в)
- ___ 31. Сакам да водам дневник за се што сум работел/а. (а)
- ___ 32. Може многу да се каже за една личност според неговиот/нејзиниот глас. (б)
- ___ 33. Кога учев да пишувам на компјутер, лесно го научив системот. (в)
- ___ 34. Често им се восхитувам на фотографиите или цртежите во рекламите. (а)
- ___ 35. Доста често купувам касети и ЦДа со музика. (б)
- ___ 36. Може многу да се каже за една личност според неговото/нејзиното ракување. (в)
- ___ 37. Лесно се снаоѓам во нов град доколку имам мапа. (а)
- ___ 38. Повеќе сакам усно да се изразам отколку да напишам состав на истата тема. (б)
- ___ 39. Член сум во атлетски/спортски клуб. (в)
- ___ 40. Сакам канцеларијата/работното место да ми биде уредна/уредно. (а)
- ___ 41. Луѓето понекогаш ми велат дека премногу зборувам. (б)
- ___ 42. Јас сум добар танчер. (в)
- ___ 43. Мислам дека цвеќињата го освежуваат домот или канцеларијата. (а)
- ___ 44. Кога сум во непознат град, често застанувам на бензинска да прашам за инструкции. (б)
- ___ 45. Дома имам опрема за вежбање (справи) која често ја користам. (в)
- ___ 46. Често сакам да одам во кино. (а)
- ___ 47. Често си зборувам сама со себе. (б)
- ___ 48. Често сакам да станувам од бирото и да се протегам. (в)

Соберете ги вашите одговори подолу:

Вкупно (а) одговори ___ Вкупно (б) одговори ___ Вкупно (в) одговори ___

Кој е вашиот начин на работа?

Најголемиот број ви го покажува начинот на комуникација кој ви е примарен или го претпочитате.

Визуални комуникатори штиклирале најмногу изјави под (а).



Аудитивни комуникатори штиклирале најмногу изјави под (б).



Кинетички комуникатори штиклирале најмногу изјави под (в).





Познавањето на начинот како другото лице размислува е многу важно за зајакнување на комуникациските вештини и правилна комуникација. Кога говорите со друго лице на пример правецот на движење на неговите очи може да ви индицира процесирање во неговиот мозок. Исто така може да одредите, да интерпретирате што мисли другото лице.

Менталниот процес на соговорникот се следи кога поставуваме прашање и гледаме дали одговорот е повикување на сеќавањето на одреден настан или креирање на одговорот во моментот. Креацијата може да е вистина, но менталниот процес е сличен (ако не и ист) и кога одредено лице не ја говори вистината.

Обично се вели дека при размислувањето кога се гледа нагоре лево се труди лицето да влезе во сеќавањето (меморијата), а на десно значи креирање на одговор или конструкција на одредена слика (замислена).

Има луѓе кои оваа идеја ја поддржуваат, но и кои не ја поддржуваат. Добро е во секој случај да се провери, пред да избрземе со заклучоци за соговорникот. Една можна варијанта за проверување е да се праша „Која боја беше твојот прв автомобил?“, за да се добие одговор од сеќавање, а потоа „Кое е твоето мислење за претседателот на државата?“, за да добиете креативен одговор.

Прашања кои ги имате во моментот може да се:

- Како се одредува начинот на размислување на едно лице?
- Како се одредуваат менталните процеси?
- Како да се искористи таа информација?

Поделбата на ВАК односно визуални, аудитивни и кинетички комуникатори е според науката за Невро-лингвистичко програмирање (НЛП). Разбирањето на трите комуникатори може да ви помогне при размена на информации.

Визуалните комуникатори се лица кои размислуваат преку визуелизирање на работите или настаните. Често прават описи како „дали гледаш што мислам?“, или пак „Начинот на кој јас гледам на ова е“

Преку набљудување на очите на соговорникот може да видите дали тој е визуален комуникатор, доколку гледа нагоре или пак некаде нефокусирано.

Овие комуникатори сакаат да добијат допис, факс, е-маил порака со слика, графикон, табела итн. Ако се обидуваат нешто да им докажете користете статистики, дијаграми или слично за сликовите да го претставите она што го говорите. Често употребуваат: „Гледај...“, „Мене ми изгледа како/дека“

Користете фрази како:

- ▶ Сакам да го погледнете следново (овде извадок од нешто).
- ▶ Дали ја гледате поентата?
- ▶ Дали ви е сега појасан сликата?
- ▶ Се надевам дека сликовито ви го претставив решението на проблемот.
- ▶ Факт е дека ... (набројувања).

Аудитивните комуникатори размислуваат преку слушање на звуци. Често ги опишуваат работите во однос како звучат на пример „Дали слушаш што мислам?“, или „Начинот на кој звучеше“





Движењето на очите кај овие комуникатори често е насочено на страна спрема едното или другото уво. Тие користат глаголи како „слушај“, „збори“, „кажи ми“, или фрази како „те слушам“.

Овие комуникатори најчести средства кои ги користат за комуникација се телефон, директен разговор и слично. Тие генерално многу зборуваат и сакаат да го слушаат својот глас. За да оствариме интеракција со овие лица може да ги користиме следниве фрази:

- ▶ Сакам ова да ви го кажам јасно и гласно.
- ▶ Дали ова што го говорам е точно? / разбирливо? / јасно? ...
- ▶ Ве слушам, продолжете.
- ▶ Ве слушам, кажете ми го вашиот проблем.

Кинетичките комуникатори размислуваат што чувствуваат. Тие ги опишуваат нештата или настаните во однос на чувството и велат „Дали и ти го имаш истото чувство како и јас?“, или „Начинот на кој се чувствувам во однос на оваа работа е ...“

Во однос на погледот често овие комуникатори гледаат надолу и на едната или другата страна.

Овие комуникатори се ослонуваат на допирот. Тие мора да се чувствуваат удобно во комуникацијата. Независно дали е вистинското место, локација, маса, столче или пак позицијата на пример до прозор, на чело, до врата итн., тие сакаат да имаат стратешка позиција. Тие физички се поврзуваат со светот околу нив и емоционално се врзуваат со нивната средина. Користат глаголи како „осети“, „допри“, и слично.

Во комуникација со нив користете:

- ▶ Мислам дека чувствувам што велите?
- ▶ Ви ја чувствувам возбудата предизвикана од ...
- ▶ Сакам да ја осетите и мојата позиција.

Забелешки:





Вежба 2: Стилски на комуникација

Упатства: Од секоја од овие парови карактеристики, изберете ја онаа што е најтипична за вас како личност. Можете да изберете само една од опциите. Изборот направете го што е можно спонтано. Не постои погрешен одговор.

1. Сакам акција.
2. Со проблемите се справувам на систематски начин.
3. Верувам дека тимовите се поефективни од поединците.
4. Многу уживам во иновации.
5. Повеќе ме интересира иднината отколку минатото.
6. Уживам во работата со луѓе.
7. Сакам да присуствувам на добро организирани групни состаноци.
8. Крајните рокови ми се битни.
9. Не поднесувам одолговлекување.
10. Верувам дека новите идеи треба да бидат тестирани пред да се стават во употреба.
11. Уживам во стимулацијата од интеракцијата со другите.
12. Секогаш сум во потрага по нови можности.
13. Сакам да си поставувам мои сопствени цели.
14. Кога ќе започнам нешто, го спроведувам до крај.
15. Во основа се обидувам да ги разберам емоциите на другите.
16. Ги оспорувам луѓето околу мене.
17. Се радувам кога ќе добијам фидбек за мојата работа.
18. Сметам дека пристапот „чекор по чекор“ е многу ефективен.
19. Сметам дека сум добар во проценувањето на луѓето.
20. Сакам креативно решавање на проблемите.
21. Постојано изведувам заклучоци и проектирам.
22. Чувствителен сум за потребите на другите.
23. Планирањето е клучно за успех.
24. Станувам нетрпелив при долги расправи.
25. Не ми пречи кога сум под притисок.
26. Искуството за мене има голема вредност.
27. Ги слушам луѓето.
28. Луѓето велат дека брзо размислувам.
29. Соработката е клучен збор за мене.
30. Користам логични методи за да ги тестирам алтернативите.
31. Сакам да работам на неколку проекти во исто време.
32. Секогаш се преиспитувам.
33. Учам преку постапките.
34. Верувам дека мојата глава управува со моето срце.
35. Можам да предвидам како другите ќе реагираат на одредена постапка.
36. Не сакам детали.





Унапредување на активното вклучување на маргинализираните лица исклучени
од пазарот на труд
Референтен број 12-9137/1
ПРОЕКТОТ Е ФИНАНСИРАН ОД ЕВРОПСКА УНИЈА



Инструмент на Европска Унија за Пред-пристапна помош - ИПА

37. На секоја акција треба да и претходи анализа.
38. Способен сум да ја проценам климата на една група.
39. Показувам тенденција да ги започнувам работите и да не ги довршувам.
40. Се сметам за решителен.
41. Барам предизвикувачки задачи.
42. Се потпирам на опсервации и податоци.
43. Можам отворено да ги изразувам моите чувства.
44. Сакам да изготвувам нови проекти.
45. Многу уживам да читам.
46. Се сметам себе си за олеснувач (фацилитатор).
47. Сакам да се концентрирам на едно прашање во еден даден момент.
48. Сакам да постигнувам цели.
49. Уживам кога учам нешто за другите.
50. Сакам разновидност.
51. Фактите зборуваат сами за себе.
52. Ја користам имагинацијата колку што е можно повеќе.
53. Нетрпелив сум со долги, бавни задолженија.
54. Мојот ум никогаш не престанува да работи.
55. Клучните одлуки мора да се донесуваат внимателно.
56. Убеден сум дека луѓето си се потребни едни на други за да се заврши работата.
57. Обично донесувам одлуки без многу размислување.
58. Емоциите создаваат проблеми.
59. Сакам да им се допаѓам на другите.
60. Брзо можам да собирам два и два.
61. Моите нови идеи ги испробувам на луѓе.
62. Верувам во научниот пристап.
63. Сакам да ги завршувам работите.
64. Добрите односи се од суштинско значење.
65. Импулсивен сум.
66. Ги прифаќам разликите кај луѓето.
67. Комуницирањето со луѓето е цел сама за себе.
68. Сакам да бидам интелектуално стимулиран.
69. Сакам да организирам.
70. Обично скокам од една задача на друга.
71. Зборувањето и работењето со луѓе е креативна уметност.
72. Реализирање на мојата сопствена личност е клучниот збор за мене.
73. Уживам да си играм со идеите.
74. Не сакам да губам време.
75. Уживам да го работам она во што сум добар.
76. Учам преку интеракциите со другите.
77. Сметам дека апстракциите се интересни и пријатни.
78. Имам трпение со детали.
79. Сакам кратки изјави со поента.
80. Се чувствувам самоуверено.



Проектот е финансиран
од Европска Унија





Листа на поени за проценката на стилот на комуникација

Упатства: Заокружете го бројот што сте го избрале и соберете го збирот за секој стил (еден поен за секој одговор). Максимумот е 20 за секој стил, и вкупниот број за четирите стила треба да изнесува 40 поени.

Стил 20)	Овде заокружете го вашиот	Вкупно поени (макс. 20)
	одговор	
Стил 1	1-8-9-13-17-24-26-31-33-40-41- 48-50-53-57-63-65-70-74-79	_____
Стил 2	2-7-10-14-18-23-25-30-34-37-42- 47-51-55-58-62-66-69-75-78	_____
Стил 3	3-6-11-15-19-22-27-29-35-38-43- 46-49-56-59-64-67-71-76-80	_____
Стил 4	4-5-12-16-20-21-28-32-36-39-44- 45-52-54-60-61-68-72-73-77	_____





Вежба 3: Прашалник за само проценка на подготвеноста за менторство

Со пополнување на овој прашалник, ќе направите проценка дали сте подготвени да бидете ментор или не. Проценете ја секоја карактеристика со прашањето: Дали сум...? Дали јас...?

Означете го соодветниот број користејќи ја подолната скала како водич:

- 1=Секогаш
- 2=Понекогаш
- 3=Од време на време
- 4=Ретко
- 5=Никогаш

Ефективни карактеристики

1. Препознавам потенцијал и им верувам на другите	1	2	3	4	5
2. Со голем круг на соработници и значаен водич во мобилизирање на ресурси	1	2	3	4	5
3. Показувам трпение и толеранција	1	2	3	4	5
4. Давам поддршка	1	2	3	4	5
5. Ја гледам големата слика	1	2	3	4	5

Неефективни карактеристики

1. Презафатен да бидам ментор	1	2	3	4	5
2. Го користам менторираниот за свои потреби	1	2	3	4	5
3. Најчесто критички настроен	1	2	3	4	5
4. Не следам трендови	1	2	3	4	5
5. Егоцентричен	1	2	3	4	5

Според резултатите, дали сметате дека сте подготвени да бидете ментор? Ако не, што ви е потребно за да се подготвите?





Вежба 4: Прашалник за мотивација за менторирање

За секоја изјава подолу означете ДА или НЕ во зависност од тоа колку изјавата го опишува вашето однесување во одредени ситуации. За секоја изјава дадете ваши примери кои го поддржуваат вашиот одговор.

Причини поради кои менторството се однесува на мене:	ДА	НЕ	Примери
1. Сакам кога другите бараат совет или насоки од мене.			
2. Помагањето на другите да научат нешто ново ми претставува лично задоволство.			
3. Имам специфично знаење кое сакам да го пренесам на другите.			
4. Практикувам учење преку соработка.			
5. Ме инспирира работа со други кои се различни од мене.			
6. Барам можности за да продолжам со сопствениот раст и развој.			

Одговорете на следното најискрено што можете:

Сакам да бидам ментор затоа што:

Моето искуство и знаење ќе влијаат на менторската релација преку:





Вежба 5: Скала за проценување на стресот

Покрај секое тврдење, заокружете го онај број што најдобро опишува како сте се чувствувале во последниот месец

- **1-скоро никогаш**
- **2-понекогаш**
- **3-честопати**
- **4-вообичаено**

р.бр	Тврдење	1	2	3	4
1	Се чувствувам одморен/а				
2	Мислам дека од мене се бараат многу работи.				
3	Се чувствувам раздразливо, лесно избувнувам.				
4	Треба да завршам многу работи.				
5	Се чувствувам осамен/а и изолиран/а.				
6	Се наоѓам во конфликтни ситуации.				
7	Правам работи кои навистина ги сакам.				
8	Се чувствувам уморен/а.				
9	Стравувам дека нема да успеам да ги постигнам своите цели.				
10	Се чувствувам смирен/а.				
11	Треба да донесам многу одлуки.				
12	Се чувствувам фрустриран/а (онеправдан, оштетен).				
13	Полн/а сум со енергија.				
14	Се чувствувам напнат/а.				
15	Ми се чини дека моите проблеми стануваат се поголеми.				
16	Чувствувам дека сум во брзање, немам време.				
17	Се чувствувам смирен/а и заштитен/а.				
18	Имам многу грижи.				
19	Чувствувам дека сум под притисок од другите луѓе.				
20	Се чувствувам обесхрабрен/а.				
21	Се забавувам самиот/ата				
22	Се плашам од иднината.				
23	Мислам дека работите ги правам бидејќи морам а не бидејќи сакам.				
24	Се чувствувам критикуван/а или осудуван/а.				
25	Се чувствувам со „лесно срце“.				
26	Се чувствувам ментално исцрпен/а.				
27	Тешко ми е да се релаксирам.				
28	Преоптоварена сум со одговорности.				
29	Имам доволно време за себеси.				
30	Постојано сум притиснат/а од рокови.				





Реверзибилни ајтеми (1, 7, 10, 13, 17, 21, 25, 29)

Во вкупниот збир, прашањата кои се означени како реверзибилни се пресметуваат различно од останатите.

Реверзибилните ајтеми се пресметуваат обратно од напишаното. Тоа значи дека доколку сте добиле (означиле) 1 на прашањата кои се реверзибилни, понатаму тоа ќе го броите како 4, доколку сте означиле 2 тоа ќе го броите како 3, 3 ќе го броите како 2 и 1 како 4.

Откако ќе ги означите реверзибилните вредности истите соберете ги со останатите вредности кои се пресметуваат нормално. Добиениот збир треба да биде во граници од 30 до 120. Понатаму, од вкупно добиената вредност одземете 30. Бројот што ќе го добиете поделете го со 90. Добиената вредност треба да биде во граници од 0 до 1.

Секоја вредност поголема од 0,5 е симптоматична и претставува знак дека постои стрес. Вредностите кои се над 0,7 се критични и се сигурен знак дека треба да се превземе нешто во врска со ситуацијата.

Вознемиреност (2, 6, 19, 24)

Преоптовареност (4, 11, 28, 29)

Раздразливост (3, 10)

Незадоволство (5, 7, 16, 17, 21, 23, 25)

Замор (1, 8, 13, 15)

Загриженост (9, 18, 20, 22, 30)

Напнатост (12, 14, 26, 27)

Покрај вкупното ниво на стрес, скалата може да ја искористите и за мерење на погоре наведените поединечни аспекти на стресот.

Соберете ги вредностите на прашањата наведени за секоја посебна скала. Притоа имајте во предвид дека реверзибилните ајтеми повторно се пресметуваат обратно од напишаното. Добиените вредности поделете ги со бројот на прашањата во секоја скала. Така, доколку сте ги собрале вредностите на прашањата за скалата Вознемиреност (прашања под бр. 2, 6, 19, 24) и сте добиле вредност 12 (пр. $2+4+3+3$), овој збир се дели со 4 бидејќи 4 прашања го сочинуваат збирот.

Добиените вредности за сите скали ќе бидат во граница од 1 до 4. (Во нашиот пример, вредноста е 3). Сите вредности повисоки од 3 се симптоматични и значајни.





Вежба 6 : Скала на проценка на стресни животни настани

Р.Б	Животни настани	Бодови
1	Смрт на брачниот другар	100
2	Развод	73
3	Раздвојување на брачните другари	65
4	Издржување на затворска казна	63
5	Смрт на близок член од семејството	63
6	Лична повреда или болест	53
7	Стапување во брак	50
8	Отпуштање од работа	47
9	Смирување на брачните другари	45
10	Одење во пензија	45
11	Промена на здравствената состојба на некој член од семејството	44
12	Бременост	40
13	Сексуални попречувања	39
14	Принова во семејството	39
15	Работни промени	39
16	Промена на финансиската состојба	38
17	Смрт на близок пријател	37
18	Промена на работното место	36
19	Промена во зачестеноста на расправиите со брачниот другар	35
20	Хипотека или голем кредит (за куќа и сл.)	31
21	Гаснење на хипотеката или отплатување на кредитот	30
22	Промена во степенот на одговорности на работното место	29
23	Синот или ќерката го напуштаат родителскиот дом	29
24	Несогласувања со пријателите	29
25	Исклучителен личен успех	28
26	Брачниот другар започнува или престанува да работи	26
27	Почеток или крај на школувањето	26
28	Промена на животните услови	25
29	Ревизија на личните навики	24
30	Несогласувања со шефот	23
31	Промена на работното време или условите на работа	20
32	Преселување	20
33	Промена на училиште	20
34	Промена на рекреативните навики	19
35	Промена на црковните активности	19
36	Промена на општествените активности	18
37	Хипотека или помал кредит (кола, ТВ и сл)	17
38	Промена на навиките за спиење	16





39	Промена на бројот на семејни собири	15
40	Промена во навиките за исхрана	15
41	Годишен одмор	13
42	Божикни празници	12
43	Помали прекршувања на законот	11

Заокружете ги сите настани или случувања кои ви се случиле во последните неколку месеци. Потоа соберете го вкупниот број на поени кој е означен за секој поединечен настан.

Секоја вредност која е над 300 означува сигурен показател за стресна состојба.

Забелешки:

Вежба 7: Прашалник за самопроценување на степенот на „прегорување“

Феноменот „Прегорување“ се појавува кога страсните, приврзаните луѓе, длабоко се врзуваат со работата или кариерата од која претходно добиле чувство на идентитет и вредност. Тестот кој следува служи за мерење на вашето ниво на прегорување. Тоа ќе ви помогне да го откриете начинот на кој ја перципирате вашата работа и вашите доживувања во поглед на работното место како и да откриете дали постои ризик од „прегорување“.

Одговорете колку често ви се случува да се најдете во состојбата опишана во секое поединечно прашање! Вашите одговори означете ги на скала од 1 до 5 каде што:

- 1-Воопшто не се случува
- 2-Ретко се случува
- 3-Понекогаш се случува
- 4-Често се случува
- 5-Многу често се случува

Р.б.	Прашање	1	2	3	4	5
1	Дали чувствувате како да се движите надолу и имате недостаток на физичка или емоционална енергија?					





2	Дали се ловите себеси како негативно размислувате за вашата работа					
3	Дали сметате дека сте „тешки“ и помалку симпатични со луѓето кој го заслужуваат вашето внимание?					
4	Дали се ловите себеси како лесно се иритирате од мали проблеми, или од вашите соработници и тимот?					
5	Дали се чувствувате неразбрани и неценети од вашите соработници?					
6	Дали чувствувате дека немате со кого да разговарате?					
7	Дали чувствувате дека добивате помалку отколку што заслужувате?					
8	Дали се чувствувате непријатно ниво на притисок да постигнете успех?					
9	Дали чувствувате дека не го добивате тоа што го посакувате од вашата работа?					
10	Дали имате чувство дека сте во погрешна организација или дека работите погрешна професија?					
11	Дали се фрустрирате од некои делови од вашата работа?					
12	Дали чувствувате дека организациската политика или бирократијата ја намалуваат вашата способност добро да ја завршите работата?					
13	Дали имате чувство дека имате повеќе работа од тоа што вие практично може да завршите?					
14	Дали чувствувате дека немате време да направите многу работи кои се важни за квалитетно завршување на вашата работа?					
15	Дали сметате дека немате доволно време да планирате толку колку би сакале?					
	Вкупно:					
Скор	Одговор					
15-18	Нема знаци на прегорување					
19-32	Мали знаци на прегорување, барем некои фактори се видливи					
33-49	Бидете внимателни-постои ризик од прегорување, посебно доколку повеќето скорови се високи					
50-59	Имате видлив ризик од прегорување, итно направете нешто во врска со тоа.					
60-75	Кај вас е видливо прегорувањето. Итно преземете нешто.					





Унапредување на активното вклучување на маргинализираните лица исклучени
од пазарот на труд
Референтен број 12-9137/1
ПРОЕКТОТ Е ФИНАНСИРАН ОД ЕВРОПСКА УНИЈА



Инструмент на Европска Унија за Пред-пристапна помош - ИПА



Проектот е финансиран
од Европска Унија

