



Spreekangst meten

De PRCA-24 test¹ bestaat uit 24 beweringen over communicatie met anderen. Vul bij elke bewering in of u het er sterk mee eens bent (1 punt), het er mee eens bent (2 punten), er neutraal tegenover staat (3 punten), het er mee oneens bent (4 punten) of het er sterk mee oneens bent (5 punten). Werk snel; het gaat om de eerste indruk.

1. Ik vind het vervelend om aan groepsdiscussies mee te doen.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
2. In het algemeen voel ik me wel op mijn gemak als ik aan een groepsdiscussie meedoe.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
3. Ik ben gespannen en nerveus als ik aan groepsdiscussies meedoe.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
4. Ik vind het leuk om aan groepsdiscussies mee te doen.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
5. Meedoen aan groepsdiscussies met nieuwe mensen maakt me nerveus en gespannen.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
6. Ik ben kalm en ontspannen als ik meedoe aan groepsdiscussies.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
7. In het algemeen voel ik me nerveus als ik aan een vergadering moet deelnemen.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
8. Gewoonlijk ben ik kalm en ontspannen als ik aan een vergadering deelneem.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
9. Ik ben heel kalm en ontspannen als mij tijdens een vergadering om mijn mening wordt gevraagd.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
10. Ik ben bang om mijn mening te geven tijdens een vergadering.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens
11. Gewoonlijk voel ik me niet op mijn gemak als ik iets moet zeggen tijdens een vergadering.
Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

Copyright Realisatie Trainingen 2007 – niets van dit schrijven mag worden verspreid, in welke vorm dan ook.



12. Ik ben heel ontspannen als ik tijdens een vergadering vragen beantwoord.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

13. In gesprek met een nieuwe kennis voel ik me heel nerveus.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

14. Ik ben niet bang om voor mijn mening uit te komen in gesprekken.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

15. Gewoonlijk ben ik heel gespannen en nerveus in gesprekken.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

16. Gewoonlijk ben ik heel kalm en ontspannen in gesprekken.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

17. Als ik met een nieuwe kennis praat, voel ik me heel ontspannen.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

18. Ik ben bang om mijn mening te geven in gesprekken.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

19. Ik ben niet bang om een toespraak te houden.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

20. Delen van mijn lichaam voelen heel gespannen als ik een toespraak houd.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

21. Ik voel me ontspannen als ik een toespraak houd.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

22. Mijn gedachten raken helemaal verward als ik een toespraak houd.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

23. Als ik een toespraak moet houden, kijk ik daar met vertrouwen naar uit.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

24. Als ik een toespraak houd, word ik zo nerveus dat ik feiten die ik echt weet, vergeet.

Geheel eens Eens Neutraal Oneens Sterk oneens

Copyright Realisatie Trainingen 2007 – niets van dit schrijven mag worden verspreid, in welke vorm dan ook.

Realisatie Trainingen, Ben Meijer, therapeut en trainer EFT en TAT. Gooiland 32, 7325ZT Apeldoorn, tel: 055-5191715. website <http://realisatietrainingen.nl/> e-mail: mail@realisatietrainingen.nl bankrekeningnr. 3833.70.566 te Apeldoorn. KvK nr 08115987 te Apeldoorn. BTW nr: 077519358-B01