



ТЕСТОВИ КОГНИТИВНИХ СПОСОБНОСТИ - ШТА МОЖЕ УТИЦАТИ НА МОЈЕ ПОСТИГНУЋЕ И КАКО МОГУ ДА СЕ ПРИПРЕМИМ ЗА ОВЕ ТЕСТОВЕ

Најбољи начин на који се можете спремити за проверу когнитивних способности је да на тестирање дођете наспавани и одморни, а тестирању приступите на одговорно – опуштен начин.

Зашто је важно да дођете одморни?

Зато што умор значајно утиче на нашу ефикасност приликом израде теста. Када смо уморни, наша пажња је снижена, степен разумевања садржаја који је пред нама ослабљен, а брзина рада мања. Самим тим, наше постигнуће на тестовима на којима је потребно одговарати **што брже и што тачније**, биће такође слабије. Да не бисте сами себе саботирали у тренутку када Вам је важно да прикажете најбоље од себе, подржавамо Вас да budete одговорни и обезбедите себи добар одмор и сан у дану који претходи тестирању.

Шта то значи да тестирању треба да приступим на одговорно – опуштен начин?

Слушајте и пажљиво читајте упутство за израду сваког од задатака. Не почињите са израдом задатка уколико нисте сигурни да сте га у потпуности разумели. Ако је остало још неких нејасноћа – питајте особу која води тестирање. Више пута се догађало да кандидат има веома слабо постигнуће и да се на разговору након тестирања испостави да је започео израду теста, а да је потом схватио да у ствари није разумео упутство. Међутим, једном када сте започели израду теста, не можете се више вратити на упутство.

Дакле, пре него што започнете са израдом теста, кључно је да разумете шта се од Вас у датом задатку очекује, јер уколико нисте схватили шта је потребно да радите сасвим је сигурно да ћете на том задатку имати слабо постигнуће.

Немојте брзати. Сетите се – рачунају се само тачни одговори и ако брзоплето приступите изради задатака, то може негативно утицати на Ваше постигнуће.

Фокусирајте се на задатак, не на време које пролази или размишљање „да ли ћу ја ово моћи добро да урадим“. Исто се односи и на све Ваше друге активности на послу или код куће – док траје тестирање оставите их по страни, мобилни телефон искључите да Вас не би узнемиравао и у потпуности се посветите задацима који су пред Вама. Имамо само једну пажњу и ако је усмеримо на часовник или на неке друге мисли, нећемо бити усмерени на задатак, а то може резултирати слабијим постигнућем. Зато фокусирајте сву пажњу само на задатак и настојте да одговарате што брже, али и што тачније.

И да резимирамо: уколико желите да имате што боље постигнуће на провери способности:

- Дођите одморни и наспавани;
- Пажљиво слушајте упутство за рад и постарајте се да сте у потпуности разумели шта је и како потребно радити;
- Немојте брзати;
- Искључите мобилни телефон;
- Фокусирајте се само на задатак и током тестирања све друге мисли оставите по страни.

