

CO ? Gdzie?

JAK?



Samooocena - materiały pomocnicze do samodzielnego uzupełnienia.

Opracowanie:

*Agnieszka Chuchala
Anna Bugajska*

CO ?

- *Rozpoznawanie własnych zasobów*
- *Jakie umiejętności posiadasz*
- *Którymi umiejętnościami posługujesz się najczęściej*
- *Umiejętności twarde i miękkie*

Gdzie ?

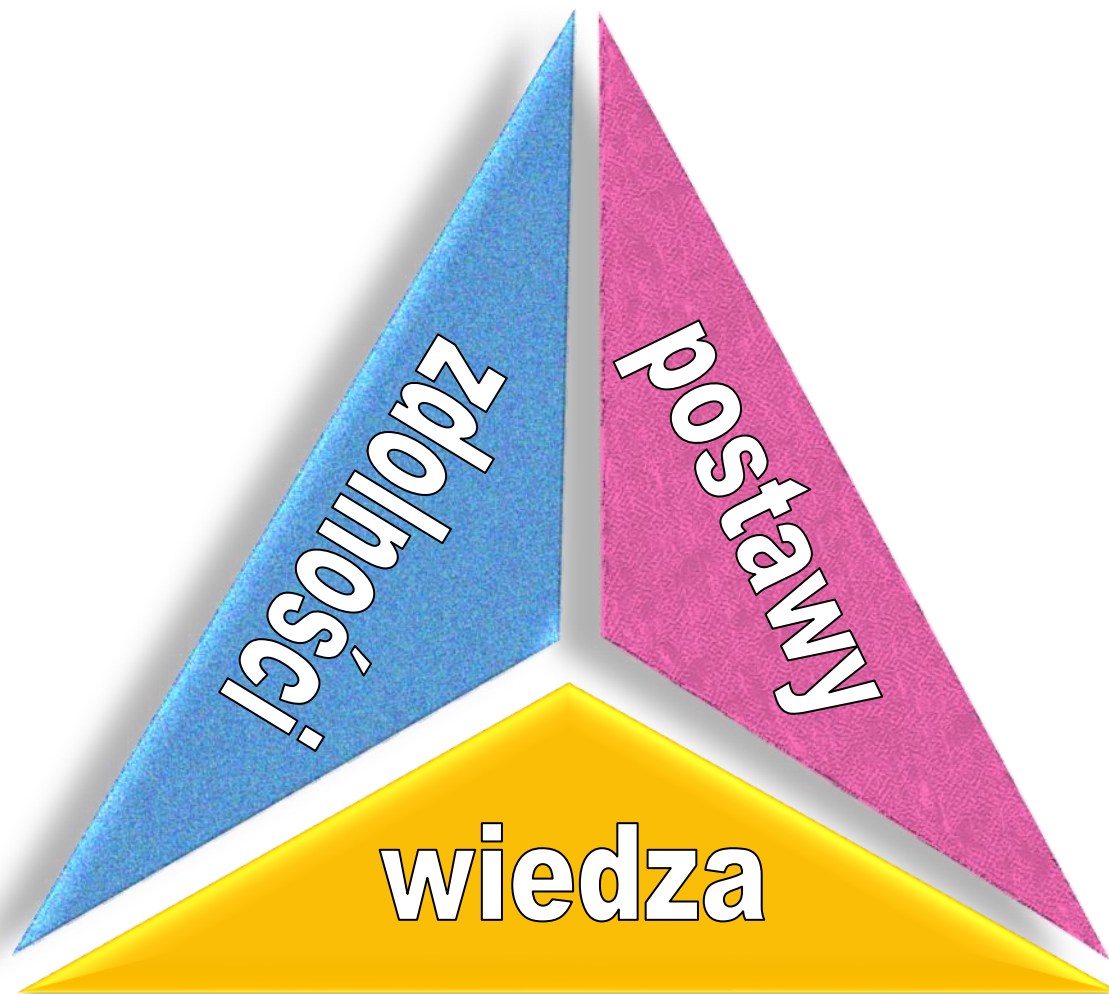
- *Gdzie jest miejsce w którym najlepiej rozwiniesz swoje umiejętności*
- *Gdzie jest miejsce w którym będziesz czuć się najlepiej*
- *Gdzie jest miejsce w którym efekty pracy będą najlepsze*

JAK ?

*Jak planować skutecznie?
aby*

- *dotrzeć tam gdzie chcesz*
- *osiągnąć to co chcesz*

Trójkąt kompetencji



Wiedza	Postawy	Zdolności
☐ Podstawy ☐ Teorie ☐ Informacje ☐ Fakty ☐ Dane ☐ Opisy kształcenia ☐ Nauka itd.	☐ Motywacja ☐ Pewność siebie ☐ Integralność ☐ Uczciwość ☐ Optymizm ☐ Entuzjizm ☐ Kompromis ☐ Zaangażowanie	☐ Ustalanie celów ☐ Zarządzanie czasem ☐ Rozumowanie ☐ Komunikacja ☐ Zdolności interpersonalne

BUDOWANIE SAMOWIEDZY

Budowanie samowiedzy to odkrywanie swojej osobowości

OSOBOWOŚĆ jest kompozycją – bardzo złożoną - indywidualnych cech tworzących spójny system wpływający na styl działania, myślenia i reagowania.

OSOBOWOŚĆ = INDYWIDUALNOŚĆ

Nikogo nie da się zaliczyć w sposób jednoznaczny do określonego typu osobowości, dzięki swojej niepowtarzalności możemy zaoferować innym coś, co jest unikalne i jedyne.

Mówiąc o cechach osobowości najczęściej mamy na myśli właściwości:

- intelektualne (m.in. elokwencja, inteligencja)
- społeczne (np. łatwość nawiązywania kontaktów z innymi, lęk przed zmianą, przed wystąpieniami)
- emocjonalne (np. powolność, nerwowość, lękliwość)
- moralne (uznawanie i przestrzeganie pewnych wartości np. szacunek wobec starszych, przełożonych, uczciwość)

Opisać siebie to uzmysłwić sobie te cechy, które są dla nas szczególnie charakterystyczne, stanowią nasz wyróżnik.

Najważniejsze elementy składające się na potencjał zawodowy:

- zdolności i umiejętności
- zainteresowania
- cechy charakteru
- wartości i oczekiwania
- stan zdrowia
- wiedza

Każdy z nas ma mnóstwo mocnych stron a jeśli tak nie uważa to znaczy, że ma małą wiedzę na swój temat.

Brak świadomości posiadania mocnych stron odbiera nam poczucie wartości, chęć do działania, powoduje uczucie niespełnienia, skazuje na klęskę.

Ćwiczenie 1

Historie z mojego życia

Analiza własnych osiągnięć (nawet tych drobnych, dla innych nieistotnych, a dla nas będących powodem do zadowolenia) **uzmysłowi Ci, którym ze swoich zdolności najwięcej zawdzięczasz, w konsekwencji umożliwi podejmowanie trafnych, satysfakcjonujących decyzji w różnych obszarach życia.**

Przypomnij sobie sytuacje, w których czułeś się szczególnie dumny – zapisz je w formie krótkich opowiadań.

Historia 1	Wypisz umiejętności jakimi się posłużyłeś	Jakie umiejętności zauważył ktoś, komu historię przeczytałeś

Historia 2	Wypisz umiejętności jakimi się posłużyłeś	Jakie umiejętności zauważył ktoś, komu historię przeczytałeś

Historia 3	Wypisz umiejętności jakimi się posłużyłeś	Jakie umiejętności zauważył ktoś, komu historię przeczytałeś

Historia 4	Wypisz umiejętności jakimi się posłużyłeś	Jakie umiejętności zauważył ktoś, komu historię przeczytałeś

Po napisaniu i przeanalizowaniu kilku takich historii (im więcej tym lepiej - dokładniej dokonasz rozpoznania):

- zaznacz na czerwono czasowniki związane z wykonywaniem zadań w przytoczonej historii- będą to umiejętności którymi posługiwałeś się w różnych sytuacjach. Im częściej posługiwałeś się tymi umiejętnościami tym większa pewność, że są to właśnie talenty jakie posiadasz, którym zawdzięczasz sukcesy
- przymiotniki i przysłówki pozwolą określić sposób w jaki działałeś

Opinie innych pozwolą być może na odkrycie talentów, których do tej pory nie zauważyłeś bądź ich nie doceniałeś.

Zastanów się czego nowego dowiedziałeś się o sobie, co Cię zaskoczyło ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dlaczego tak ważne jest opowiedzenie tych historii innym i uważne wysłuchanie informacji na ich temat:

- unikamy tworzenia obrazu samego siebie w sposób subiektywny (na podstawie tego co się nam wydaje , utrwalonego później jako jedynie słusznego i obowiązującego)
- uświadamiamy sobie zmiany jakie nastąpiły w sposobie naszego działania, myślenia i reagowania na otoczenie
- świadomie akceptujemy zmiany, przeciwstawiamy się schematom w myśleniu : *Tak to już ze mną jest* co programuje nas na niepowodzenia
- uczymy się postrzegać siebie w sposób obiektywny i rzetelny

Opisane historie i wymienione w nich czynności za pomocą których osiągnąłeś cel pokażą jakie masz zdolności dotyczące:

- ✓ Rzeczy
- ✓ Ludzi
- ✓ Danych, pomysłów

Po analizie historii z Twojego życia z pewnością już wiesz jakie posiadasz umiejętności – wpisz je do poniższej tabeli .

(w tabeli podane są przykłady, Ty możesz i powinieneś zapisać swoje)

A. Umiejętności dotyczące rzeczy

<i>Przykładowe zdolności (w odniesieniu do: sprawności fizycznej; materiałów, przedmiotów narzędzi, urządzeń i pojazdów; maszyn; budynków i pomieszczeń; roślin i zwierząt)</i>		<i>W dowolnej kolejności – pozycja przed uporządkowaniem</i>	<i>Pozycja po uporządkowaniu – po przeanalizowaniu częstości posługiwania się daną umiejętnością (można porównać na zasadzie każda z każdą)</i>
1.	Duża sprawność manualna, precyzja i pewność ruchów		
2.	Obsługa, konserwacja, naprawa przedmiotów, narzędzi		
3.	Projektowanie, zmiana wystroju		
4.	Rozbiórka na elementy pierwsze (rozbiórka, demontaż)		
5.	Instalowanie, montowanie		
6.	Wycinanie, rzeźbienie		
7.	Uprawa i pielęgnacja roślin		
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			

B. Umiejętności dotyczące ludzi

<i>Przykładowe zdolności (w odniesieniu do pojedynczych osób lub grupy ludzi)</i>		<i>W dowolnej kolejności – pozycja przed uporządkowaniem</i>	<i>Pozycja po uporządkowaniu – po przeanalizowaniu częstości posługiwania się daną umiejętnością (można porównać na zasadzie każda z każdą)</i>
1.	<i>Instruowanie, nauczanie, szkolenie,</i>		
2.	<i>reprezentowanie kogoś, tłumaczenie</i>		
3.	<i>Opieka nad chorymi, przywracanie do zdrowia</i>		
4.	<i>Sprawne posługiwanie się słowami w mowie lub piśmie</i>		
5.	<i>Przekonywanie grupy, motywowanie</i>		
6.	<i>Inicjowanie, przewodzenie Gry zespołowe, prowadzenie ćwiczeń ruchowych</i>		
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			

C. Umiejętności dotyczące danych

<i>Przykładowe zdolności (zbieranie i tworzenie; zarządzanie ; przechowywanie danych, informacji, wprowadzanie do użytku)</i>		<i>W dowolnej kolejności – pozycja przed uporządkowaniem</i>	<i>Pozycja po uporządkowaniu – po przeanalizowaniu częstości posługiwania się daną umiejętnością (można porównać na zasadzie każda z każdą)</i>
1.	Zbieranie informacji		
2.	Wymyślanie, tworzenie nowych pomysłów		
3.	Porównywanie, analizowanie		
4.	Porządkowanie, klasyfikowanie		
5.	Dokonywanie syntez, dostrzeganie wzorców		
6.	Wyszukiwanie danych		
7.	Pamiętanie szczegółów		
8.	Uprawa i pielęgnowanie roślin, zwierząt		
9.			
10.			

D. Zbiorcza tabela umiejętności

Umiejętności, którymi się posługujesz najczęściej to właśnie Twoje zdolności, to jest Twój atut powodujący, że niektóre prace wykonujesz lepiej i szybciej niż inni, bez wkładania w nie zbyt wielkiego wysiłku – niewspółmiernie do osiągniętych rezultatów.

<i>Zdolności wybrane z wcześniejszych tabel, według własnych odczuć lub np. po 3 najczęściej się przewijające</i>		<i>W dowolnej kolejności – pozycja przed uporządkowaniem</i>	<i>Pozycja po uporządkowaniu – po przeanalizowaniu częstości posługiwania się daną umiejętnością (można porównać na zasadzie każda z każdą)</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Dokonanie analizy okazuje się bardzo przydatne m.in. w rozmowach w sprawie pracy czy szkolenia, w innych wyborach życiowych .

Jestem biegły (sprawny, zręczny)w

Jestem dobry w

Posiadam wyjątkowa (niezwykłą) umiejętność w

Analiza sposobów w jaki użyliśmy swoich zdolności (umiejętności) w analizowanych historiach pozwoli nam określić **styl w jakim je wykorzystaliśmy** (przezorny, pomysłowy, wnikliwy, gruntowny, przezorny etc.)

ZAINTERESOWANIA

Każdy z nas poświęca więcej uwagi pewnym dziedzinom wiedzy, często i chętnie podejmuje działania z nimi związane. Prowadzi to do gromadzenia większej wiedzy i pewnych kategorii umiejętności.

Zainteresowania mają swoje przełożenie na świat pracy i zawodów, stanowią drogowskaz dalszej życiowej drogi, determinują nasze działania m.in. w aktywności zawodowej, są podstawą osiągnięcia satysfakcji.

Zainteresowania wywołują chęć poznawania i rozumienia otoczenia poprzez: sposób spędzania wolnego czasu, rozrywkę, naukę.

Z licznych badań prowadzonych przez psychologów wynika, że zainteresowania sprzed okresu dorastania nie są stałe co przypisuje się zmianom fizjologicznym.

Niektórzy uważają, że ważne jest nie tyle stwierdzenie aktualnego zainteresowania, co historii rozwoju zainteresowań. **Zainteresowania aktualne opierają się bowiem na zainteresowaniach przeszłych, a przyszłe uwarunkowane są w jakimś stopniu zainteresowaniami, które je poprzedzają.**

Ważne staje się zatem uchwycenie „linii rozwojowej” Twoich zainteresowań.

Ćwiczenie 1

Spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Co lubiłeś robić w dzieciństwie?

2. Co Cię wówczas interesowało?

3. Co najbardziej lubisz robić teraz? Czy to samo, co w dzieciństwie?

4. Które z Twoich zainteresowań nie zmieniły się?

5. Co Cię naprawdę pasjonuje?

6. W jakich dziedzinach życia czujesz się najlepiej?

Ćwiczenie 2

Dokończ zdania:

1. Interesują/fascynują mnie tematy z zakresu

.....

.....

.....

.....

2. Lubię oglądać filmy, w których

.....

.....

.....

.....

.....

3. Czytam książki/czasopisma, strony internetowe dotyczące

.....

.....

.....

.....

.....

4. Kiedy mam czas wolny, lubię

.....

.....

.....

.....

.....

5. Interesująca dla mnie praca to

.....

.....

.....

.....

.....

6. Będę lubił moją pracę, jeśli

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 3

Wypisz dwie dziedziny wiedzy, które najbardziej Cię interesują. Pod każdą z nich spróbuj wstawić po 5 stanowisk pracy i zawodów, które można w tym obszarze wykonywać.

Następnie wypisz 5 zawodów i stanowisk pracy, na których wykorzystuje się wiedzę z obu dziedzin.

1.

2.

Notatki

Ćwiczenie 4.

Kwestionariusz zainteresowań zawodowych

Odpowiedz szczerze na pytania, zakreślając po każdym z nich odpowiednio **TAK** lub **NIE**.

1.	Czy chciałbyś mieć taką pracę, w której kierujesz, kontrolujesz i planujesz działanie innych pracowników?	TAK	NIE
2.	Czy bezinteresownie pomagasz innym?	TAK	NIE
3.	Czy lubisz pracować nad jednym zadaniem dopóki go nie skończysz?	TAK	NIE
4.	Czy lubisz pracować nad jednym zadaniem dopóki go nie skończysz?	TAK	NIE
5.	Czy lubisz konstruować i naprawiać różne rzeczy?	TAK	NIE
6.	Czy lubisz brać na siebie odpowiedzialność za zadania i wywiązywać się z nich?	TAK	NIE
7.	Czy lubisz pomagać kolegom w rozwiązywaniu problemów?	TAK	NIE
8.	Czy wolałbyś mieć taką pracę, gdzie zawsze będziesz miał pewność, czego się od Ciebie oczekuje?	TAK	NIE
9.	Czy lubisz książki i programy popularnonaukowe, np. z dziedziny astronomii czy biologii?	TAK	NIE
10.	Czy potrafisz projektować, wymyślać lub tworzyć różne przedmioty?	TAK	NIE
11.	Czy lubisz kierować działaniami innych ludzi?	TAK	NIE
12.	Czy jesteś w stanie pomagać ludziom, którzy są czymś zdenerwowani lub zmartwieni?	TAK	NIE
13.	Czy projekty lub inne prace wykonujesz dokładnie, krok po kroku?	TAK	NIE
14.	Czy lubisz zagłębiać się w problemy, nad którymi pracujesz?	TAK	NIE
15.	Czy masz jakieś własne hobby, które Cię pochłania, jak np. budowanie modeli, uprawa ogródka, odnawianie starych mebli lub wywoływanie zdjęć?	TAK	NIE
16.	Czy chciałbyś mieć taką pracę, gdzie byłbyś odpowiedzialny za podejmowane decyzje?	TAK	NIE
17.	Czy chciałbyś wykonywać pracę polegającą na pytaniu ludzi o ich opinie w sprawach różnych rzeczy lub wydarzeń?	TAK	NIE
18.	Czy chciałbyś opierać się w swojej pracy na wyraźnie określonych zasadach i regułach?	TAK	NIE
19.	Czy rozwiązując problemy chciałbyś zawsze opierać się na niepodważalnych faktach?	TAK	NIE
20.	Czy lubisz grę w szachy i inne gry wymagające logicznego myślenia?	TAK	NIE
21.	Czy pełniłeś kiedykolwiek rolę lidera w jakimś klubie, zespole lub organizacji?	TAK	NIE
22.	Czy chciałbyś opiekować się ludźmi, którzy są chorzy albo mają jakieś problemy życiowe?	TAK	NIE
23.	Czy lubisz pracować nad jednym zadaniem przez dłuższy czas?	TAK	NIE
24.	Czy podobałaby Ci się praca, w której każdy dzień niósłby nowe i różnorodne zadania?	TAK	NIE
25.	Czy podoba Ci się praca wymagająca używania narzędzi lub maszyn?	TAK	NIE
26.	Czy jest dla Ciebie ważne, aby mieć większe osiągnięcia niż inni?	TAK	NIE
27.	Czy chciałbyś mieć pracę, która jest związana z poprawą warunków socjalnych?	TAK	NIE
28.	Czy lubisz pracować według otrzymanych wytycznych?	TAK	NIE
29.	Czy chciałbyś wykonywać prace badawcze?	TAK	NIE
30.	Czy chciałbyś pracować z materiałem takim jak drewno, kamień, glina, tkanina lub metal?	TAK	NIE

31.	Czy byłeś kiedyś odpowiedzialny za taki projekt albo zadanie, które wymagało dopilnowania różnych szczegółów, aby mogło zostać wykonane w całości?	TAK	NIE
32.	Czy chciałbyś mieć pracę związaną ze służbą dla określonego środowiska?	TAK	NIE
33.	Czy chciałbyś mieć taką pracę, gdzie Twoje czynności są na ogół ściśle kontrolowane?	TAK	NIE
34.	Czy jesteś w stanie radzić sobie w sytuacji, gdy nieustannie dzieje się coś nowego i niespodziewanego?	TAK	NIE
35.	Czy chciałbyś być przez cały dzień operatorem jakiegoś urządzenia?	TAK	NIE
36.	Czy kiedyś byłeś odpowiedzialny za planowanie działań, które miał realizować ktoś inny?	TAK	NIE
37.	Czy chciałbyś mieć stanowisko, które wymaga kontaktu z ludźmi cały dzień?	TAK	NIE
38.	Czy podejmujesz się nowych zadań dopiero wtedy, gdy skończysz poprzednie?	TAK	NIE
39.	Czy lubisz realizować zadania, które pozwalają Ci odkrywać nowe fakty bądź prawidłowości?	TAK	NIE
40.	Czy lubisz prace ręczne, takie jak instalacje hydrauliczne, naprawa samochodów, szycie lub tapetowanie?	TAK	NIE
41.	Czy wolisz raczej kierować pracą grupy niż być jej członkiem?	TAK	NIE
42.	Czy współpraca z ludźmi przychodzi Ci łatwo?	TAK	NIE
43.	Czy chciałbyś mieć stanowisko, które wymaga stałego tempa pracy przez cały dzień?	TAK	NIE
44.	Czy lubisz wypróbowywać różne, nawet niesprawdzone metody, aby całkowicie wykonać zadanie lub rozwiązać problem?	TAK	NIE
45.	Czy cieszy Cię, kiedy dzięki książkom lub programom telewizyjnym możesz dowiedzieć się, jak działają różne urządzenia?	TAK	NIE
46.	Czy zwykle udaje Ci się nakłonić ludzi, żeby robili to, czego Ty chcesz?	TAK	NIE
47.	Czy lubisz doglądać pracy innych ludzi?	TAK	NIE
48.	Czy umiesz przyjmować polecenia?	TAK	NIE
49.	Czy lubisz takie działania, których wynik daje się obiektywnie zmierzyć?	TAK	NIE
50.	Czy raczej wolałbyś pracę niewymagającą kontaktu z ludźmi?	TAK	NIE

Arkusz odpowiedzi

Otocz kółkiem te numery pytań, na które odpowiedziałeś **TAK**. Pomiń pytania, na które odpowiedziałeś **NIE**. Zsumuj liczbę kółek w szeregach. Zapisz sumy za znakiem równości.

1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	=		Kierownicze
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	=		Społeczne
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	=		Metodyczne
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	=		Innowacyjne
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	=		Przedmiotowe

Zaznacz jeden lub dwa najwyższe wyniki. Oznaczają one typ preferowanej przez Ciebie aktywności. Najniższy wynik oznacza aktywność, którą interesujesz się najmniej. Zastanów się, z jakimi zawodami wiążą się określone zainteresowania. Pamiętaj również o tym, że trafna decyzja zawodowa musi być oparta nie tylko na zainteresowaniach, ale na takich czynnikach, jak zdolności, umiejętności, system wartości, warunki pracy, dostępność stanowisk, wymagania dotyczące wykształcenia itd.

Przykładowe zawody, które realizują moje zainteresowania zawodowe:

TYPY ZAINTERESOWAŃ

KIEROWNICZE

Osoby takie lubią podejmować się obowiązków i mieć kontrolę nad rzeczami. Lubią być odpowiedzialne za zadania wymagające planowania, podejmowania decyzji i koordynowania pracy innych. Potrafią dawać instrukcje i wskazówki. Lubią organizować swoją własną działalność. Spostrzegają siebie samych jako osoby o dużej niezależności i samokontroli.

SPOŁECZNE

Osoby uspołecznione lubią mieć do czynienia z ludźmi zarówno w sytuacjach zawodowych, jak i udzielając im pomocy. Chętnie opiekują się innymi i pomagają w rozpoznawaniu potrzeb i rozwiązywaniu problemów. Osoby uspołecznione lubią pracować i współpracować z innymi. Preferują działania, które wymagają kontaktów interpersonalnych.

METODYCZNE

Osoby metodyczne lubią działać według jasnych zasad i sprawdzonych metod realizacji zadań. Preferują pracę pod kierunkiem, kontrolują innych według otrzymanych instrukcji. Pracują nad jednym zadaniem dopóki go nie skończą. Pracują rutynowo i wolą sytuacje pozbawione niespodzianek.

INNOWACYJNE

Nowatorzy lubią zgłębiać problemy i eksperymentować w trakcie pracy nad rozwiązywaniem kolejnych zadań. Interesuje ich inicjowanie i wymyślanie nowych i różnorodnych rozwiązań. Lubią przedmioty ścisłe. Przyjmują wyzwania, jakie stawiają im nowe i niespodziewane sytuacje. Łatwo przystosowują się do zmiennych warunków działania.

PRZEDMIOTOWE

Osoby o takich zainteresowaniach chętnie pracują przy pomocy narzędzi, maszyn, urządzeń technicznych. Lubią naprawiać i/lub wytwarzać przedmioty z różnych materiałów, wykorzystując w tej pracy sprawdzone technologie. Interesuje ich zasada działania i budowa różnych urządzeń.

Źródła i literatura:

- Paszkowska-Rogacz, *Warsztat europejskiego doradcy kariery zawodowej*, KOWEZ, Warszawa 2002.
A.Górycka, *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1975
L.Krawczyk, A.Kulpa, M. Maicka. *Orientacja zawodowa*, Wydawnictwo

TYP OSOBOWOSCI A ŚRODOWISKO PRACY

Według teorii Johna L.Hollanda do wykonywania zawodów ludzi predysponuje własna osobowość oraz czynniki wywodzące się z ich otoczenia. Wybór zawodu stanowi połączenie osobistych zainteresowań z możliwościami jakie daje rynek pracy.

Holland wyróżnił 6 typów osobowości zawodowych, w których istotne są określone wartości, cechy, zainteresowania i preferencje co do wykonywanych czynności:

- typ realistyczny (R)
- typ badawczy (B)
- typ artystyczny (A)
- typ konwencjonalny (K)
- typ przedsiębiorczy (P)
- typ społeczny (S)

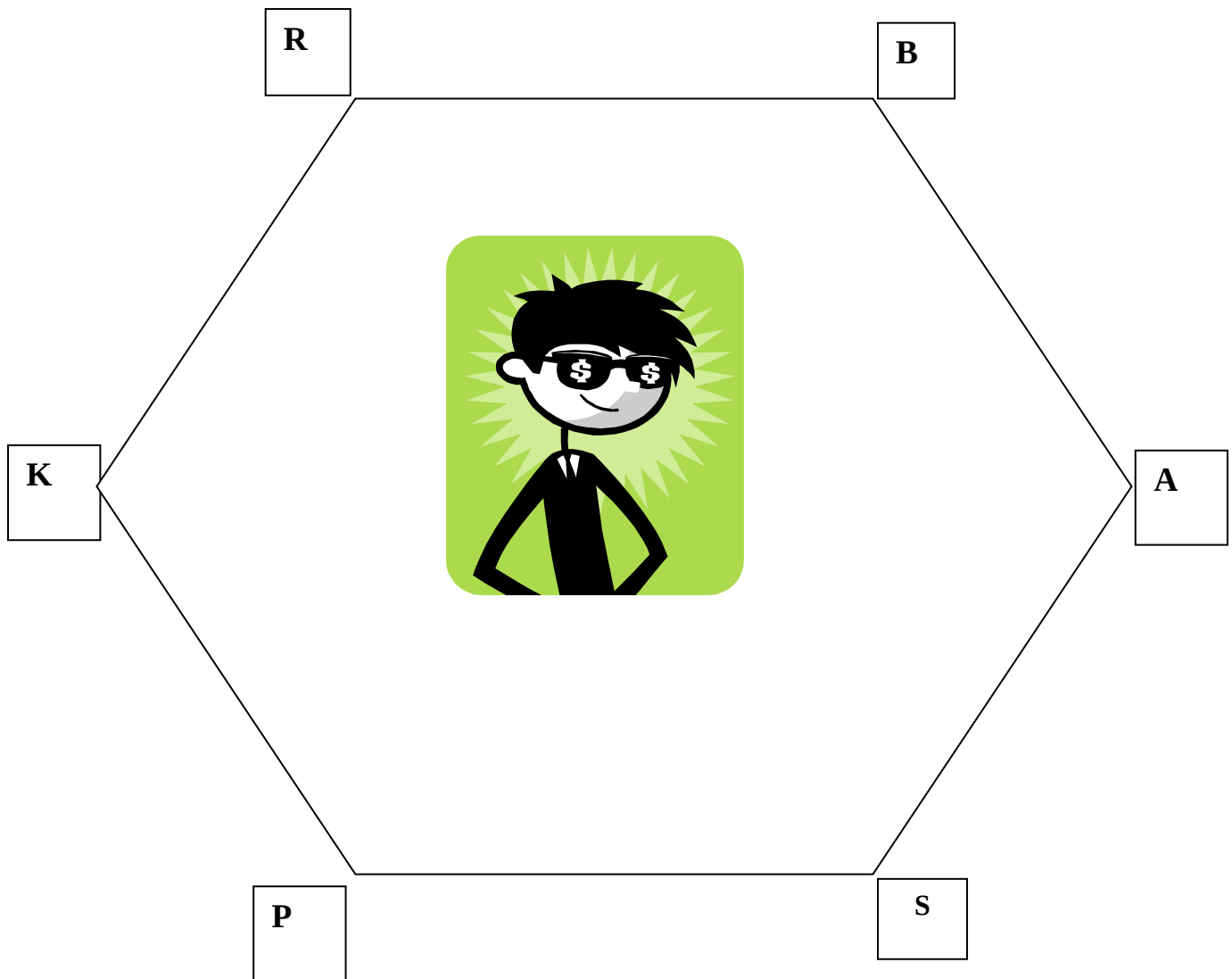
Analogicznie do 6 typów osobowości zawodowych wyróżnione zostało 6 typów środowiska pracy, w obrębie których dominują określone style zachowań i rozwiązywania problemów. Środowisko tworzą osoby o określonym typie osobowości, problemach, wymaganiach zawodowych oraz właściwości fizyczne tego środowiska.

Ludzie w określonych grupach zawodowych mają podobne wzorce osobowości i podobnie reagują w Poszukują zatem takich środowisk pracy, gdzie można spożytkować własne umiejętności, wyrazić swoje postawy, wartości, cechy charakteru. Jeżeli jednostka nie znajdzie dla siebie odpowiedniego środowiska- odczuwa frustrację, niezadowolenie, nie ma osiągnąć.

Ćwiczenie 3 „Gra towarzyska”

Wyobraź sobie, że znalazłeś się na przyjęciu . Rysunek, który masz przed sobą przedstawia pokój, w którym przyjęcie się odbywa. Ludzie zbierają się tam w 6 grupach. Członkowie każdej z grup posiadają określone cechy. Przeczytaj opisy znajdujące się pod rysunkiem i wybierz grupę, która najbardziej Ci odpowiada, do której chciałbyś dołączyć. Wyobraź sobie, że wybrana grupa po pewnym czasie opuszcza przyjęcie a Ty musisz wybrać kolejną do której się chcesz przyłączyć. Wybierz tę grupę. Kiedy i ta wyjdzie, wybierz trzecią do której dołączysz.

W ten sposób dokonałeś trzech wyborów. W podanej pod rysunkiem charakterystyce tych grup zaznacz te cechy, które Ci najbardziej odpowiadają. Pierwsze litery oznaczające wybrane przez Ciebie grupy wpisz w tej kolejności, w jakiej dokonałeś wyboru.



TYP Realistyczny

Reprezentują go ludzie lubiący wysiłek fizyczny, często mający zdolności manualne. Osoby zaliczone do tej grupy lubią pracować z maszynami, przedmiotami, narzędziami jak również z roślinami i zwierzętami.

Praca w środowisku realistycznym wymaga: zdolności mechanicznych, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyobraźni przestrzennej.

Osoby reprezentujące ten typ lubią zajmować się konkretnymi zadaniami, nie lubią tworzyć zbyt odległych planów, problemy rozwiązują poprzez działanie.

Świat typu realistycznego to świat techniki, materii nieożywionej – PRAKTYCZNY I RACJONALNY.

Realistyczne zainteresowania mogą wskazywać na obszary związane z produkcją (np. technicy i inżynierowie, operatorzy i monterzy maszyn i urządzeń,) zawody rzemieślnicze, połączone z projektowaniem i wytwarzaniem

TYP Badawczy

Osoby reprezentujące ten typ pasjonuje zgłębianie wiedzy i odkrywanie świata.

Badacze mają otwarty umysł i dużą ciekawość otaczającej ich rzeczywistości, pasjonuje ich nauka z różnych dziedzin, w zależności od zainteresowań. Badacze to potencjalni naukowcy (np. biologzy, historycy)

Osoby zaliczone do tego typu rozwiązują problemy poprzez analizowanie, wgłębianie się w szczegóły. Najczęściej są to problemy wymagające myślenia teoretycznego i syntetycznego (np. problemy abstrakcyjne, teorie, wymagające gruntownej wiedzy i kojarzenia nawet dość odległych faktów).

TYP Artystyczny

Osoby zaliczone do tego typu odczuwają potrzebę wyrażania własnych uczuć i emocji, dobrze czują się w sytuacjach wymagających wyobraźni i niekonwencjonalnego podejścia do rzeczywistości.

Osoby typu artystycznego cechuje: kreatywność, poczucie estetyki, wrażliwość na kolory, formy, dźwięki.

Typ artystyczny dobrze czuje się w sytuacjach, gdy nie ustalonych sztywnych ram pracy (ze względu na czas, zakres obowiązków, ustalonych procedur).

Typ artystyczny dobrze sprawdza się w zawodach związanych z tworzeniem, wprowadzaniem nowych, niekonwencjonalnych pomysłów.

TYP Społeczny

Osoby reprezentujące ten typ są nastawione na pomoc innym, dobrze sprawdzają się w zawodach związanych z nauczaniem, leczeniem, opieką, pomocą materialną.

Typ społeczny odznacza się: wrażliwością na potrzeby innych, otwartością, tolerancją i zrozumieniem stanów psychicznych i emocjonalnych, rozumieniem złożonych sytuacji interpersonalnych.

Reprezentanci typu społecznego odznaczają się często sprawnością w posługiwaniu się językiem (zarówno w mowie jak i w piśmie).

TYP Przedsiębiorczy

Typ przedsiębiorczy reprezentowany jest przez osoby, które lubią kierować, zarządzać, negocjować.

Dla typu przedsiębiorczego ważne są kontakty z innymi i znajomość drugiego człowieka ale nie po to by pomagać (ciepły kontakt) ale dla zarządzania i sprzedaży.

Cechy osób przedsiębiorczych to m.in.: aktywność, umiejętność organizacji, śmiałość, szybkie przystosowywanie się do zmian.

Osoby zaliczone do typu przedsiębiorczego dobrze sprawdzają się w takich dziedzinach jak: zarządzanie, handel, planowanie strategii działania, turystyka i hotelarstwo.

TYP Konwencjonalny

Osoby tego typu dobrze sprawdzają się w środowiskach o jasno sprecyzowanych regułach działania, tam gdzie stosuje się procedury, gdzie sytuacje mają charakter powtarzalny.

Typ konwencjonalny cechuje: zamiłowanie do porządku, drobiazgowość, przestrzeganie praw.

Osoby z typem konwencjonalnym chętnie pracują z danymi, liczbami, informacją.

Optymalne środowisko pracy to takie, gdzie są określone wytyczne, sposoby działania (np. prace administracyjno – biurowe, kontrola jakości, zbieranie i interpretacja danych).

Z kręgu osób o typie konwencjonalnym wywodzą się najczęściej: księgowi, specjaliści ds. finansów.

Twój trzyliterowy kod na podstawie dokonanych wyborów, to:			
---	--	--	--

GRA TOWARZYSKA

TEST SAMOOCENY "GRA TOWARZYSKA"

Można wyróżnić sześć typów **osobowości zawodowej**. Zwykle w każdym człowieku można odnaleźć kilka. Sprawdź, co jest w Tobie.

Zakreśl numery zdań, z którymi się zgadzasz i które odpowiadają Twojemu sposobowi myślenia.

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną rzeczą.
2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.
3. Muzyka, kolor, piękno mogą wpłynąć na moje uosobienie.
4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.
5. Wierzę w siebie i w to, że mam wpływ na rzeczy.
6. Doceniam jasno określone warunki działania, które dokładnie określają co mam robić.
7. Potrafię budować, nosić wszystko sam, sam dawać sobie radę.
8. Mogę godzinami o czymś myśleć.
9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.
10. Kocham towarzystwo.
11. Lubię rywalizację.
12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze i dopiero potem rozpoczynam pracę nad projektem.
13. Lubię pracować rękami.
14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.
15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, aby dać wyraz twórczym zdolnościom.
16. doceniam możliwość dzielenia moich osobistych spraw z innymi.
17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.
18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.
19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.
20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrzania mojego sposobu myślenia.
21. Lubię ubierać się nietradycyjnie oraz podążać za nowymi kierunkami mody.
22. Często wyczuwam, gdy jakaś osoba ma potrzebę rozmowy.
23. Lubię organizować ludzi i dawać im impuls do pracy.
24. Rutyna pomaga mi w dokończeniu pracy.
25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.
26. Czasami mogę godzinami pracować nad rozwiązaniem problemu, czytać lub myśleć o życiu.
27. Potrafię wyobrażać sobie różne rzeczy.
28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.
29. Lubię, gdy dostaję kredyt zaufania.
30. Jestem podbudowany, wiedząc, że dobrze i starannie rozwiązałem powierzone mi zadanie.
31. Chciałbym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.
32. Chętnie czytam książki na każdy temat, który budzi mają ciekawość.
33. Uwielbiam wypróbować nowe, kreatywne pomysły.
34. W sytuacji, gdy mam jakieś problemy z innymi, preferuję rozmowę i znalezienie rozwiązania.
35. Żeby osiągnąć sukces, należy mierzyć wysoko.
36. Lubię sytuacje, które wymagają ode mnie podejmowania decyzji i brania na siebie odpowiedzialności.
37. Lubię zużywać masę czasu na dyskusje.

38. Analizuję dany problem gruntownie, zanim podejmę działania.
39. Lubię zmieniać otoczenie tak, aby uczynić je czymś innym i specjalnym.
40. Kiedy jest mi przykro, znajduję przyjaciela, by z nim porozmawiać.
41. Kiedy proponuję plan, wolę, żeby inni zajmowali się szczegółami.
42. Zwykle jestem zadowolony z miejsca, w którym przebywam.
43. Pracowanie na świeżym powietrzu dostarcza mi nowego zasobu energii.
44. Bez przerwy zadaję pytania „dlaczego?”.
45. Podoba mi się, że moja praca jest wyrazem mojego nastroju i uczuć.
46. Lubię znajdować sposoby pomagania ludziom, by byli bardziej ludzcy wobec siebie.
47. Branie udziału w podejmowaniu ważnych decyzji jest dla mnie niezmiernie ciekawe.
48. Zawsze cieszę się, gdy ktoś inny przejmuje przywództwo.
49. Lubię, gdy moje otoczenie jest proste i praktyczne.
50. Roztrząsam problem, dopóki nie znajdę odpowiedzi.
51. Piękno natury porusza coś ukrytego we mnie.
52. Bliskie stosunki z innymi są dla mnie ważne.
53. Lepsze stanowisko i awans są dla mnie ważne.
54. Efektywność to coś dla mnie – pracować określoną liczbę godzin każdego dnia.
55. Dla uniknięcia chaosu potrzebny jest silny system z ustalonym prawem i porządkiem.
56. Książki zmuszają Cię do myślenia zawsze poszerzają moje horyzonty.
57. Bardzo cieszę się z możliwości pójścia na wystawę, do teatru czy do kina.
58. „Nie widziałem Cię długi czas, powiedz, co u Ciebie?”.
59. Niezmiernie ciekawą rzeczą jest możliwość wpływania na innych ludzi.
60. Kiedy przyrzekam, że coś zrobię, wykonuję to do najdrobniejszego szczegółu.
61. Solidna, fizyczna i twarda praca nikomu nie zaszkodzi.
62. Chciałbym nauczyć się wszystkiego, co jest dostępne, o tematach, które mnie interesują.
63. Nie chcę być jak inni. Wolę robić rzeczy inaczej.
64. „Powiedz mi, jak Ci mogę pomóc?”.
65. Jestem gotów podjąć ryzyko, by kontynuować sprawę.
66. Lubię jasne i precyzyjne linie postępowania, kiedy coś zaczynam.
67. Pierwsze, co widzę w samochodzie, to dobry silnik.
68. Ludzie działają stymulująco na mój intelekt.
69. Kiedy czymś się zajmuję, mam tendencję do zapominania o całym świecie.
70. Martwi mnie, że jest tylu ludzi w naszym społeczeństwie, którzy potrzebują pomocy.
71. Zabawnie jest podsuwać innym ludziom pomysły.
72. Nie znoszę, kiedy ktoś zmienia metodę, kiedy kończy pisanie swojej pracy.
73. Zwykle znajduję wyjście w sytuacjach „podbramkowych”.
74. Nawet samo czytanie o odkryciach jest ciekawe.
75. Lubię robić happeningi.
76. Zawsze staram się, jak mogę, by okazać uwagę ludziom, którzy wyglądają na samotnych.
77. Lubię handlować.
78. Nie lubię robić rzeczy, które nie są zatwierdzone.
79. Sport jest ważny, jeśli ciało ma być zdrowe.
80. Sposób funkcjonowania natury budził zawsze moją ciekawość.
81. Zabawnie być w dobrym humorze i robić coś niezwykłego.
82. Sądzę, że ludzie w głębi duszy są dobrzy.
83. Jeśli nie daję sobie rady za pierwszym razem, rozpoczynam jeszcze raz z nową energią i entuzjazmem.
84. cenię wysoko sytuacje, kiedy wiem czego inni ode mnie oczekują.
85. Lubię rozłożyć rzeczy na czynniki pierwsze, by zobaczyć, czy dam sobie radę.
86. „Nie denerwuj się, możemy przemyśleć sprawę i zaplanować następny krok”.
87. Byłoby mi trudno wyobrazić sobie moje życie bez pięknych rzeczy wokół mnie.
88. Często tak się dzieje, że inni przychodzą do mnie, by opowiedzieć o swoich problemach.

89. Zwykle nawiązuję kontakt z ludźmi, którzy mogą pokazać mi drogę do nowych możliwości.
90. Nie potrzebuję dużo, by być szczęśliwy.

Zakreśl w kolumnach numery stwierdzeń, które wskazałeś w teście samooceny. Następnie zsumuj je.

Wyniki

Należy zakreślić te same liczby, które zostały zakreślone w teście samooceny.

R	B	A	S	I	T
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

Zapisz ilość cyfr zakreślonych w każdej kolumnie:

R_____ **B**_____ **A**_____ **S**_____ **I**_____ **T**_____

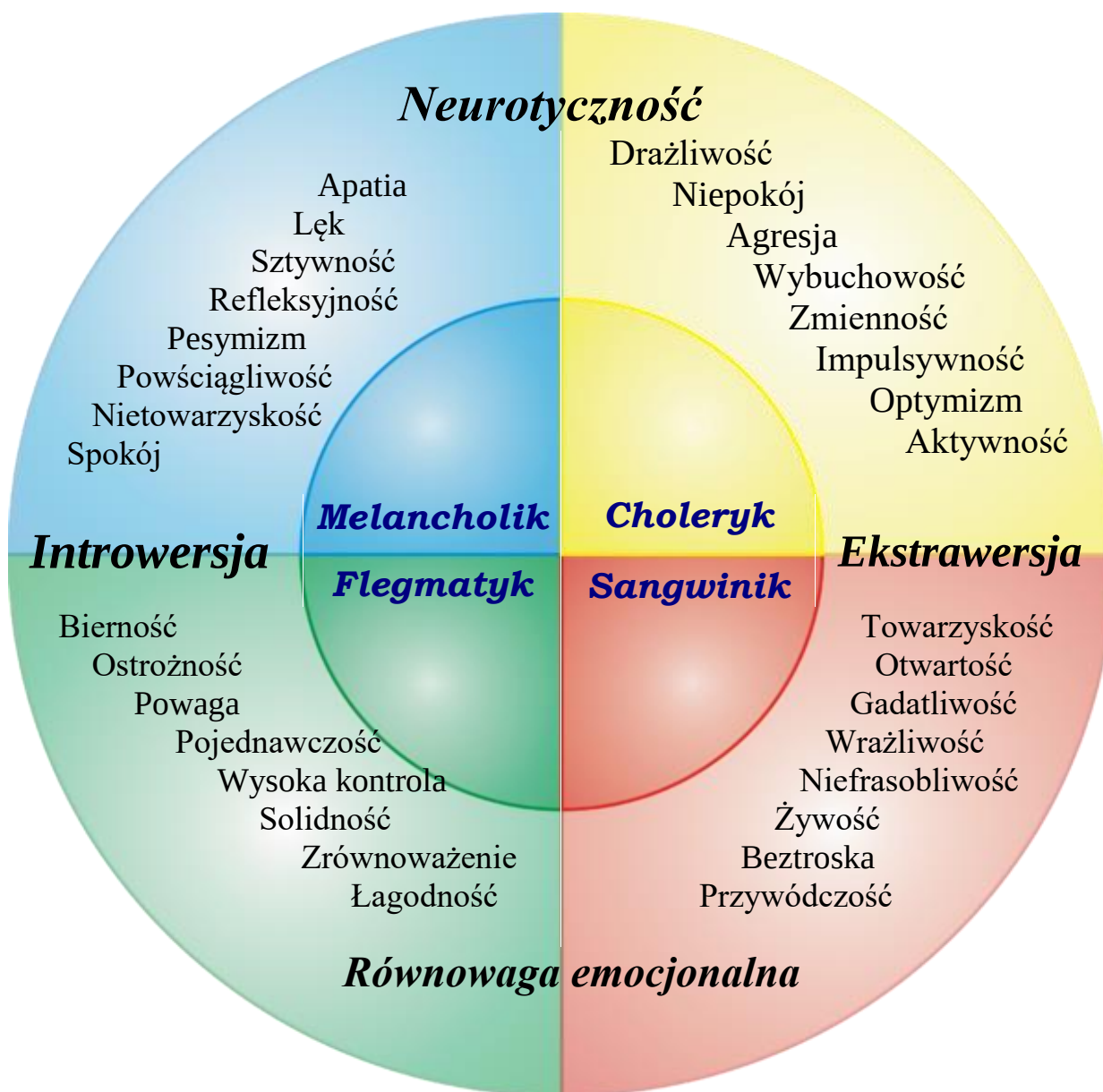
Wpisz litery, które otrzymały największą liczbę punktów:

1. _____ 2. _____ 3. _____

3. *Temperament*

Temperament można podzielić na trzy główne składowe:

1. **Sila** - określa cechy Twojego organizmu, sposób wykonywania pracy. Określa Twoje fizyczne możliwości i predyspozycje.
2. **Ruchliwość** - mówi o Twoim refleksie, prędkości reagowania, szybkości wykonywania podejmowanych zadań, aktywności i tempie przemęczenia organizmu podczas pracy.
3. **Równowaga** - określa poziom koncentracji, wyrozumiałość, umiejętność opanowania się w różnych sytuacjach, kontrolowania własnych uczuć i emocji. Wyróżnia ludzi spokojnych, cierpliwych i opanowanych.



Osobowości mieszane

Człowiek wielokrotnie tworzy kombinację więcej niż jednej osobowości. Połączenie dwóch typów osobowości może być następujące:

- w proporcji pół na pół,
- dominujący główny typ osobowości z małą domieszką drugiego.

Istnieją połączenia naturalne oraz połączenia uzupełniające. Są one następujące:

a) połączenia naturalne

- sangwinik/choleryk,
- melancholik/flegmatyk.

b) połączenia uzupełniające

- flegmatyk/sangwinik,
- choleryk/melancholik.

Zdarzają się również połączenia przeciwstawne:

- sangwinik/melancholik,
- choleryk/flegmatyk.

W przypadku osobowości mieszanych występują kombinacje cech z różnych temperamentów. Osobowości mieszane istnieją wtedy, gdy człowiek posiada w podobnej ilości cechy charakterystyczne dla poszczególnych typów. Osobowości te zazwyczaj wykazują się większą elastycznością i przystosowaniem do otaczającej rzeczywistości.

Osobowość towarzyskiego sangwinika

Towarzyski sangwinik to rozmowny ekstrawertyk, optymista.

Typowi sangwinicy są emocjonalni i wylewni. Praca jest dla nich zabawą, a każde nowe doświadczenie jest ekscytujące.

Mocne strony

Towarzyski sangwinik to człowiek, który posiada dar przyciągania do siebie ludzi, jest duszą towarzystwa. Ma poczucie humoru oraz pamięć do kolorów. Kontakt ze słuchaczem umacnia przez dotyk. To człowiek emocjonalny i wylewny, entuzjastyczny i ekspresywny, wesoły i spontaniczny. Posiada ciekawą osobowość i zmienne usposobienie. Żyje dniem dzisiejszym. Jest prostoduszny. Jest też urodzonym aktorem i często zachowuje się jak dziecko.

Towarzyski sangwinik kocha ludzi i z łatwością zyskuje przyjaciół. Nie dopuszcza do nudy, lubi spontaniczne działania i komplementy. Nie chowa urazy. Jest zazwyczaj podekscytowany i często wzbudza u innych zazdrość.

Słabości

Osobę o temperamencie **towarzyskiego sangwinika** cechuje brak determinacji - rzadko realizuje on założony wcześniej plan. Za dużo mówi i przesadnie koloryzuje, co w efekcie często doprowadza do kłamstwa. Jest egocentrykiem. Nie dostrzega swoich wad. Nie jest dobrym doradcą, gdyż woli mówić niż słuchać. Ma kłopoty z pamięcią. Pomimo, iż doskonale pamięta kolory i nieistotne szczegóły, to jednak prawie wcale nie pamięta nazwisk, imion, dat i miejsc. To niestały i zapominalski przyjaciel. Przerywa rozmówcy i odpowiada za innych. Ma zbyt wysokie mniemanie o sobie, przez co odbierany jest jako osoba arogancka. To człowiek niezorganizowany i niedojrzały. Sangwinik żyje w błogiej krainie bezstresowego dzieciństwa i nie chce stawiać czoła brutalnym realiom życia. Cechuje go zmienność i nadmierna spontaniczność.

Towarzyski sangwinik w pracy:

Inicjuje nowe formy aktywności i sprawia bardzo dobre wrażenie. Jest twórczy i barwny. Tryska energią i entuzjazmem. Pobudza innych do współpracy i oczarowuje współpracowników. Miejsce pracy towarzyskich sangwiników odzwierciedla ich swobodny styl bycia. **Towarzyscy sangwinicy** odnoszą największe sukcesy zawodowe w profesjach, które dają im okazję do kontaktowania się z innymi ludźmi i pozwalają na elastyczność postępowania. Nie lubią planów i sztywnych ram zajęć. Bez trudu znajdują pracę. Nie mają głowy do szczegółów, liczb, przychodzenia na czas. Są urodzonymi sprzedawcami, ponieważ zawód ten daje okazję do wykazania się elastycznością postępowania oraz możliwością przebywania z ludźmi. Znalazłszy się w odpowiednim miejscu, są najlepszymi na świecie pracownikami pod względem kontaktów z innymi i wydajności. Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w entuzjastycznych kontaktach z ludźmi, w ekscytującym wyrażaniu myśli, w skupianiu na sobie uwagi innych.

Osobowość energicznego choleryka

Energiczny choleryk to ekstrawertyk, człowiek czynu, optymista.

Mocne strony

Energiczny choleryk to urodzony przywódca, dynamiczny i aktywny. Posiada nieodpartą potrzebę zmian, silną wolę i zdecydowanie. Trudno go zniechęcić. Jest niezależny i samowystarczalny. Nie ulega wzruszeniom. Wzbudza zaufanie.

Słabości

Energiczny choleryk jest nałogowym pracoholikiem. Nie jest w stanie oderwać się od pracy, aby odpocząć. To człowiek pełen entuzjazmu i zdecydowania w dążeniu do celu. Musi mieć nad wszystkim kontrolę, nie pozwala innym na podejmowanie decyzji i organizowanie działań. Posiada niezachwiane przekonanie, że zawsze ma rację, a pozostali którzy myślą inaczej, są w błędzie. Ceni w sobie siłę i z politowaniem spogląda na słabości u innych. Posiada zdumiewającą zdolność sterowania innymi tak, aby byli oni tego nieświadomi. To mistrz manipulacji. Lubi intryganckie zagrywki. Nie potrafi obchodzić się z ludźmi. Osądza ich z pozycji siły i pewności siebie. Odczuwa wewnętrzny przymus poprawiania błędów. Cechą choleryka jest apodyktyczność, zarówno w mowie jak i w dawaniu pisemnych instrukcji. Bardziej przejmuje się on zadaniami aniżeli uczuciami ludzi. Uwielbia kontrowersje i dyskusje. Nawet przed samym sobą nie jest w stanie przyznać się do błędu. Słowo "przepraszam" uważa za przejaw słabości. Przeświadczony, że zawsze ma rację, nie jest w stanie dostrzec swoich braków i wad. Nie przyjmuje do wiadomości, że jakaś ich cecha może być odpychająca.

Energiczny choleryk w pracy:

ukierunkowany na osiągnięcie celu. Jest dobrym organizatorem, który dostrzega praktyczne rozwiązania. To człowiek szybki w działaniu. Kładzie nacisk na wydajność i dodaje innym bodźca. Opozycja pobudza go do działania. Jest wspaniałym pracownikiem i może osiągnąć więcej niż przedstawiciele innych temperamentów. Ma surowe podejście do miejsca swojej pracy. Jego czas wypełniony jest załatwianiem spraw. Na równi z perfekcyjnym melancholikiem obdarzony jest zdolnościami organizacyjnymi. Uwielbia podejmować wielkie wyzwania. Jest tak skoncentrowany na osiągnięciu celu, że zrobi wszystko, aby go osiągnąć. Jest bardzo pewny siebie i może realizować każde zadanie. Najlepiej pracuje wtedy, gdy w pełni kontroluje sytuację. Należy powierzać mu stanowisko, na którym nie ma bezpośredniego kontaktu z klientami lub innymi pracownikami, ponieważ swoim zachowaniem powoduje niepewność wśród innych ludzi a także może przytłaczać mniej agresywne osoby. Energiczny choleryk jest cennym nabytkiem dla każdej firmy. Ma całościowy obraz przedsięwzięcia, szybko podejmuje decyzje i znajduje praktyczne wnioski. Jeśli praca będzie mu dawała możliwość stawiania czoła nowym wyzwaniom i zapewniała otrzymanie nagród, podtrzyma w nim motywację i przyczyni się do jego dalszego rozwoju. Cholerycy najlepiej sprawdzają się na stanowiskach kierowniczych.

Osobowość spokojnego flegmatyka

Spokojny flegmatyk to introwertyk, obserwator, pesymista

Zarówno mocne strony flegmatyka, jak i jego słabości nie przejawiają się zbyt wyraźnie.

Mocne strony

Spokojny flegmatyk to człowiek powściągliwy, niewymagający i beztroski, spokojny, chłodny, opanowany. To człowiek cierpliwy, zrównoważony, cichy, a przy tym dowcipny i życzliwy, który nie miewa napadów złego humoru, nie popada w depresję i nie robi hałasu wokół swojej osoby. Emocje skrywa głęboko, jest pogodzony z życiem. Jest uniwersalny.

Flegmatyk jest łatwy we współżyciu, uprzejmy i pogodny. To dobry słuchacz, który ma wielu przyjaciół. Jest współczujący i troskliwy. Lubi obserwować ludzi.

Słabości

Spokojny flegmatyk nie potrafi się czymś ekscytować, nie przejawia żadnego entuzjazmu. Nie lubi zmian i nie odczuwa potrzeby rozrywki. Przypuszcza, że inni czują tak samo. Sprawia wrażenie leniwego i odkładając pracę na później zakłada, że w ogóle zdoła jej uniknąć. Cierpi na kompleks jutra: "Nigdy nie rób dzisiaj tego, co możesz odłożyć na jutro". Potrzebuje od innych bezpośredniego bodźca, ale nie znosi przymuszania. Unika wywiązywania się z codziennych obowiązków. Trwając w uporze spokojny flegmatyk nie pragnie porozumienia. Zawsze idzie drogą najmniejszego oporu. Jest niezdolny do podejmowania decyzji. Nie chce nikogo ranić, nie potrafi powiedzieć "nie".

Spokojny flegmatyk w pracy:

człowiek kompetentny i solidny, spokojny i zgodny. Ma zdolności administracyjne. Pośredniczy w rozwiązywaniu problemów i znajduje proste wyjścia. Unika konfliktów. Dobrze znosi naciski. Zadowala go prawie każde miejsce pracy. Najlepiej funkcjonuje na takim stanowisku, które nie wymaga wykazania się większą inicjatywą, a praca polega na wykonywaniu rutynowych czynności. Musi mieć dokładnie wyznaczone terminy, w przeciwnym razie może spowodować zakłócenia i komplikacje, z powodu których wykonanie zlecenia przesunie się w czasie. Mając motywację i będąc pod stałym nadzorem, spokojni flegmatycy stają się doskonałymi członkami zespołu. Świetnie funkcjonują w dobrze zorganizowanym miejscu pracy, gdzie ich obowiązki są jasno określone, i gdy wiedzą, co do nich należy, i mogą sprawdzić, czy poczynili postępy. Pozostawieni samym sobie mogą marnować czas. Nie odpowiada im sytuacja, gdy muszą pracować nie mając na to ochoty. Uważając, że nie nadeszła jeszcze odpowiednia pora, odkładają załatwienie sprawy z dnia na dzień. Kiedy pojawiają się problemy, są wspaniałymi mediatorami, ponieważ potrafią obiektywnie osądzać relacje obydwu stron. Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w roli mediatora i przywracającego zgodę, w burzliwych sytuacjach, kiedy potrzebny jest uspokajający uścisk dłoni, w rutynowych zajęciach, które innym mogą wydawać się nudne.

Osobowość perfekcyjnego melancholika

Perfekcyjny melancholik to introwertyk, myśliciel, pesymista.

Temperament **perfekcyjnego melancholika** pełen jest skrajności. Jego wzloty są najwyższe a depresje najgłębsze.

Mocne strony

Perfekcyjny melancholik to człowiek głęboki i skłonny do rozmyślań. Posiada analityczny umysł, jest poważny i zdeterminowany. To osobowość utalentowana i twórcza, mająca zadatki na geniusza. Osobowość muzyczna, przejawiająca zdolności artystyczne i wyczulona na piękno. Perfekcyjny melancholik to typ filozofujący i poetyczny, wrażliwy na potrzeby innych, skłonny do poświęceń, sumienny. To idealista, również pod względem doboru partnera.

Słabości

Perfekcyjny melancholik łatwo wpada w depresję - czasami trudno odróżnić, kiedy jest szczęśliwy, a kiedy smutny. W miarę upływu lat coraz częściej narzeka, życie traktuje ze śmiertelną powagą. Wszystko odbiera zbyt personalnie i często sam naraża się na przykrości. Podczas udziału w rozmaitych imprezach zniechęca ludzi swoimi negatywnymi reakcjami. Lubi cierpieć, wszędzie węszy krytykę, której nikt nigdy nie wyraził. Ma niskie wyobrażenie o sobie - poprzez swe wrodzone skłonności poddaje surowemu osądowi przede wszystkim siebie. Wszystko odkłada na później. Bardzo dużo czasu spędza na planowaniu. Ma nierealne oczekiwania w stosunku do innych. Ponieważ lubi doprowadzać wszystko do perfekcji, przenosi tę cechę na innych. To człowiek nieufny i przewrażliwiony

Perfekcyjny melancholik w pracy

Podporządkowuje się regulaminom. To perfekcionista o wysokich wymaganiach, który docenia wagę szczegółów. Jest wytrwały i dokładny, uporządkowany i zorganizowany, schludny i czysty. Łatwo dostrzega problem i znajduje twórcze rozwiązania. Zawsze kończy rozpoczęte zadania. Jest oszczędny. Lubi wykresy, schematy, wykazy i liczby. Miejsce pracy **perfekcyjnego melancholika** wygląda doskonale i profesjonalnie. Melancholik najlepiej pracuje w pojedynkę. Ceni sobie ciszę. Drobiazgowość i skrupulatność, charakteryzujące melancholika szczególnie przydają się w zawodach związanych z liczeniem, w rozmaitych dziedzinach wytwórczości, a zwłaszcza lekarzom i stomatologom. Melancholicy preferują pracę analityczną. Ponieważ kontakty z ludźmi nie należą do ich mocnych stron, największe sukcesy odnoszą oni tam, gdzie ważna jest precyzja w wykonywaniu zadań. Pracują najlepiej, kiedy nikt im nie przeszkadza. Dbają o porządek na biurku, dobrze prowadzą księgowość, ładnie piszą listy i zawsze punktualnie przychodzą do pracy. Jeśli w pracy będzie atmosfera zgody, można liczyć, że będą starali się pracować najlepiej jak potrafią. Zawsze dbają o szczegóły i dobrze dają sobie radę z długoterminowym planowaniem.

Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w zajmowaniu się szczegółami i dogłębnym myśleniu, w prowadzeniu notatek, robieniu wykresów i diagramów, w analizowaniu problemów zbyt trudnych dla innych.

Teraz z pewnością potrafisz powiedzieć o sobie znacznie więcej niż na początku, spróbuj opisać siebie od A do Z. Do każdej z podanych niżej liter alfabetu dopisz cechę, która według Twojej oceny, najlepiej pasuje do Ciebie.

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
R
S
T
U
W
Z

W poniższym zestawieniu podsumuj swoje doświadczenia : sukcesy i porażki , przemyśl jeszcze raz co miało największy

SUKCESY	Mocne strony osobowości, cechy psychiczne, fizyczne, zalety, które miały wpływ na te osiągnięcia
PORAŻKI	Moje słabsze strony osobowości, które mogły przyczynić się do nich

Pamiętaj - w analizach koncentruj się przede wszystkim nad swoimi mocnymi stronami.

Zbytnie koncentrowanie się na słabościach powoduje, że czasem marnujemy swoją energię na ich zwalczanie zamiast poświęcić ją na rozwijanie swoich mocnych stron.

Moje pomysły zawodowe

Zastanów się nad swoją przyszłością zawodową i odpowiedz sobie na pytania:

- Co mógłbym robić ?
- Co chciałbym robić ?

Tabela pomysłów

W tabeli wypisz kilka pomysłów, które chciałbyś zrealizować – mogą one dotyczyć różnych pragnień odnoszących się do pracy, nauki, życia rodzinnego – a których realizacja dałaby Ci najwięcej satysfakcji.

Pomysły	Ocena I	Ocena II	Ocena III

- w kolumnie I

wpisz oceny od 1 do 3, gdzie cyfra 1 mówi o najbardziej upragnionym pomysle a 3 o najmniej pożądanym

- w kolumnie II

Wpisz oceny od 1 do 3, które mówią na ile realny jest Twój pomysł, gdzie 1 – określa największe prawdopodobieństwo realizacji a 3 najmniejsze

- w kolumnie III

Zapisz sumę wpisanych przy każdym pomysle wartości liczbowych (suma pragnienia i prawdopodobieństwa) Przypuszczalnie pomysły, które uzyskały najniższą wartość są jednocześnie najbliższe zarówno Twoich pragnień jak i Twoich możliwości.

Teraz można je przeformułować już w cel i zaplanować działania potrzebne do realizacji

Pomysł (cel)

Termin realizacji

.....
Zastanów się teraz i zapisz, jakie działania podejmiesz aby zrealizować swój cel

Kolejne działania	Termin realizacji

Podsumowanie

Bazując na zdobytych o sobie informacjach określ :

Chcę zostać?

.....

.....

.....

.....

.....

Żeby osiągnąć wyznaczony cel muszę zdobyć:

 ***Wykształcenie***

.....

.....

.....

 ***Kompetencje***

.....

.....

.....

 ***Informacje***

.....

.....

.....

 ***Kontakty***

.....

.....

.....

 ***Bariery do pokonania:***

.....

.....

.....

 ***Punkty krytyczne realizacji planu:***