



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

TESTY

PREDYSPOZYCJI EDUKACYJNE



**Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Kwestionariusz typu osobowości**

(w oparciu o książkę "Rób to, do czego jesteś stworzony")

P.D. Tieger i B. Barron-Tieger)

Poniższy Test pozwala na poznanie swojego funkcjonowania w czterech wymiarach osobowości.

Są to: I. koncentracja uwagi: ekstrawersja – introwersja (E- I)

II. pozyskiwanie informacji – poznawanie zmysłowe – intuicja (S- N)

III. podejmowanie decyzji: logika- uczucia (T – F)

IV. postawa życiowa: ocena – obserwacja (J-P)

Przeczytaj uważnie stwierdzenia z poszczególnych 4 wymiarów i wybierz te, które Cię bardziej charakteryzują.

Policz zakreślone odpowiedzi w poszczególnych wymiarach i zaznacz na symbolu literowym, których odpowiedzi jest więcej.

W ten sposób powstanie kod 4 literowy, który będzie Twoim profilem odzwierciedlającym Twoje typowe funkcjonowanie. Znajdź potem swój profil w kluczu.

E	I
1. Czy pobudza Cię przebywanie z innymi ludźmi?	1. Czy pobudza Cię spędzanie czasu w samotności?
2. Czy lubisz być w centrum zainteresowania?	2. Czy unikasz stawiania się w centrum zainteresowania?
3. Czy najpierw działasz, a potem myślisz?	3. Czy najpierw myślisz, a potem działasz?
4. Czy masz tendencję do głośnego myślenia?	4. Czy rozważasz sprawy w głębi swojego umysłu?
5. Czy łatwo Cię rozszyfrować i poznać? Czy swobodnie dzielisz się informacjami osobistymi?	5. Czy jesteś bardziej prywatną osobą: wolisz dzielić informacje osobiste z kilkoma wybranymi osobami?
6. Czy mówisz więcej niż słuchasz?	6. Czy więcej słuchasz niż mówisz?
7. Czy komunikujesz się entuzjastycznie?	7. Czy zachowujesz entuzjazm dla siebie?
8. Czy reagujesz szybko? Lubisz szybkie tempo?	8. Czy reagujesz po chwili czasu na zastanowienie?
9. Czy wolisz szerokość niż głębokość?	9. Czy wolisz głębokość niż szerokość?
S	N
1. Czy ufasz temu, co pewne i konkretne?	1. Czy ufasz inspiracji i wyciągniętem z niej wnioskom?
2. Czy nowe pomysły podobają Ci się, tylko gdy mają praktyczne zastosowanie?	2. Czy lubisz nowe idee i koncepcje same w sobie?
3. Czy cenisz realizm i zdrowy rozsądek?	3. Czy cenisz wyobraźnię i innowacje?



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

4. Czy lubisz wykorzystywać i doskonalić posiadane umiejętności?	4. Czy lubisz opanowywać nowe umiejętności: łatwo się nudzisz po nabyciu zdolności?
5. Czy bywasz raczej precyzyjny, ścisły i dosłowny: podajesz szczegółowe opisy?	5. Czy bywasz raczej ogólny i symboliczny, obrazowy: używasz metafor i analogii?
6. Czy przedstawiasz informacje krok po kroku?	6. Czy przedstawiasz informacje skokowo, w sposób ogólnikowy?
7. Czy jesteś zorientowany na teraźniejszość?	7. Czy jesteś zorientowany na przyszłość?
T	F
1. Czy wycofujesz się i stosujesz wobec problemu bezstronną analizę?	1. Czy kroczysz naprzód i rozważasz wpływ działań na innych ludzi?
2. Czy cenisz logikę, sprawiedliwość i uczciwość; jedną normę dla wszystkich?	2. Czy cenisz empatię i zgodę; widzisz wyjątki od reguły?
3. Czy w sposób naturalny widzisz wady i bywasz krytyczny?	3. Czy w sposób naturalny lubisz podobać się innym, łatwo okazujesz uznanie?
4. Czy możesz być postrzegany jako osoba bez serca, niewrażliwa i mało troskliwa?	4. Czy możesz być postrzegany jako osoba zbyt emocjonalna, nielogiczna i słaba?
5. Czy uważasz, że prawdomówność jest ważniejsza niż takt?	5. Czy uważasz, że takt jest równie ważny, jak prawdomówność?
6. Czy wierzysz, że uczucia mają znaczenie tylko wtedy, gdy są logiczne?	6. Czy wierzysz, że każde uczucie ma znaczenie, niezależnie od tego, czy jest rozsądne, czy nie?
7. Czy motywuje Cię pragnienie dokonania i osiągnięcia?	7. Czy motywuje Cię pragnienie bycia docenianym?
J	P
1. Czy jesteś najszcześliwszy po podjęciu decyzji?	1. Czy jesteś najszcześliwszy, pozostawiając opcje otwarte?
2. Czy masz etykę pracy: najpierw praca, potem zabawa (jeśli jest na to czas)?	2. czy masz etykę zabawy: najpierw się bawić, potem dokończyć pracę (jeśli zostanie na to czas)?
3. Czy ustalasz cele i pracujesz, by osiągnąć je w terminie?	3. Czy zmieniasz cele, w miarę jak nadchodzą nowe informacje?
4. Czy wolisz wiedzieć, w co się pakujesz?	4. Czy lubisz przystosowywać się do nowych



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

	sytuacji?
5. Czy jesteś zorientowany na produkt (nacisk na zakończenie zadania)?	5. Czy jesteś zorientowany na proces (nacisk na to, jak zadanie jest wykonywane)?
6. Czy czerpiesz satysfakcję z ukończenia projektu?	6. Czy czerpiesz satysfakcję z rozpoczynania projektu?
7. Czy uznajesz czas za skończony, ograniczony zasób i poważnie traktujesz terminy końcowe?	7. Czy uważasz czas za odnawiający się zasób i terminy końcowe traktujesz jako elastyczne?

ENFJ „Ekspert stosunków międzyludzkich”

Ekstrawertyczny, intuicyjny, odczuwający, osądzający

To osoby, które kochają innych. Najważniejsi są dla nich ludzie i relacje z nimi. W sposób naturalny troszczą się o innych. Przyjmują serdeczne podejście wobec życia i czują się ze wszystkim osobiście powiązani.

Bywają idealistyczni i żyją zgodnie ze swoimi wartościami. Są zatem bardzo lojalni wobec ludzi, celów oraz instytucji, które poważają i podziwiają. Przepętna ich energia i entuzjazm, jak również odpowiedzialność, sumienność i wytrwałość.

Przejawiają naturalną tendencję, by być krytycznymi w stosunku do siebie. Czują się jednak odpowiedzialni za uczucia innych, więc rzadko publicznie wyrażają krytykę. Mają wyostrzoną świadomość tego, co jest (albo co nie jest) właściwym zachowaniem. Są delikatni, uroczy, uprzejmi i „ułożeni” towarzysko. Zrównoważeni i tolerancyjni, bywają dyplomatyczni, dobrze propagują zgodę i harmonię wokół siebie. Należą do naturalnych liderów, popularnych i charyzmatycznych. Cechują ich wysokie umiejętności porozumiewania się i wykorzystują dar dobrego wysławiania się.

Podjąwszy decyzje w oparciu o własne wyczucie sytuacji, a nie o rzeczywisty stan rzeczy. Interesują ich możliwości i kryjące się poza tym, co oczywiste, oraz to, jak możliwości te mogą wpływać na innych.

Są osobami uporządkowanymi i wolą świat zorganizowany. Spodziewają się, że inni będą zachowywać się w ten sam sposób. Lubią, by sprawy były załatwione, nawet jeśli to ktoś inny podejmuje decyzje.

Promieniają sympatią i zrozumieniem, bywają opiekuńczy i wspierający w stosunku do innych. Dobrze rozumieją ludzi. Są odpowiedzialni i troskliwi. Należą do idealistów, zatem zazwyczaj poszukują w innych dobra.

Możliwe wady

Ludzie o tym typie osobowości są tak współczujący i troskliwi, że za bardzo angażują się w problemy czy uczucia innych. Niekiedy wybierają cele, które nie są warte czasu i energii, jakie w nie wlewają. Kiedy sprawy nie przyjmują dobrego obrotu, mogą czuć się nimi przytłoczeni, rozczarowani czy tracić złudzenia. W rezultacie często wycofują się, czują się



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
niedoceniani. Powinni starać się akceptować ograniczenia własne, jak również tych, o których się troszczą. Przydałoby im się także nauczyć podejmować walkę i utrzymywać realistyczne oczekiwania.

Z powodu silnego pragnienia harmonii i zgody mogą pomijać własne potrzeby i ignorować swoje problemy. Ponieważ unikają konfliktów, czasem podtrzymują relacje, które nie są uczciwe ani partnerskie. Tak przejmują się uczuciami innych, że bywają ślepi na istotne fakty, gdy sytuacja wymaga krytyki albo rani uczucia. Powinni nauczyć się akceptowania konfliktu i radzenia sobie z nim jako niezbędną częścią międzyludzkich relacji.

Są entuzjastyczni i spieszą się, by przystąpić do następnego wyzwania. Czynią zatem niekiedy niewłaściwe założenia albo zbyt szybko podejmują decyzję, bez zebrania wszystkich ważnych faktów. Powinni zwolnić i zwracać baczniejszą uwagę na szczegóły projektów. Czekając do chwili poznania wystarczającej ilości informacji, mogą uniknąć popełniania błędów.

Skupiają się na emocjach do takiego stopnia, że czasem nie zauważają logicznych konsekwencji czynów. Pomóc może próba koncentracji się na faktach, nie tylko na samych ludziach związanych z decyzją.

Dobrze reagują na pochwały, lecz łatwo rani ich krytyka, co może powodować, że wydają się drażliwi. Przyjmują do siebie krytykę nawet najbardziej niewinną czy wypowiedzianą w dobrej intencji. Często zatem reagują wzburzeniem, zranieniem albo złością. Uch reakcje mogą być tak nielogiczne, że wydają się innym zwyczajnie irracjonalne. Dobrze do ograniczenia nadwrażliwości umożliwia usłyszenie ważnych i pomocnych informacji, które zawierają się konstruktywnej krytyce.

Ludzie ci są tak idealistyczni, że często widzą sprawy takimi, jakimi chcieliby, żeby były. Są podatni na idealizowanie związków i mają tendencję do pomijania faktów niezgodnych z tym, w co wierzą. Jeżeli nie nauczą się stawiać czoła faktom, które uznają za nieprzyjemne, kończą ignorując problemy, zamiast znajdować rozwiązania. Ludzie o tej osobowości powinni starać się zachowywać otwarte nie tylko serca, ale też oczy.

INFJ „Katalizator pozytywnej zmiany”

Introwertyczny, intuicyjny, odczuwający, osądzający

Zamieszkują świat idei. Są niezależnymi, oryginalnymi myślicielami o silnych uczuciach, trwałych zasadach i osobistej prawości.

Ufają własnym pomysłom i koncepcjom oraz decyzjom nawet w obliczu sceptycyzmu. Motywuje ich wewnętrzna wizja, którą cenią ponad wszystko, nawet ponad panujące opinie czy uznane autorytety. Dostrzegają głębsze znaczenie i mają intuicyjne, głębokie zrozumienie sytuacji. Ich inspiracje są dla nich ważne i obowiązujące, nawet jeśli inni nie podzielają ich entuzjazm.

Są lojalni, oddani i idealistyczni. Posiadają cichą siłę w sprawianiu, żeby ich koncepcje były akceptowane i wdrażane. Cenią prawość i mogą być zdecydowani do granic uporów. Bywają wspaniałymi liderami dzięki sile swych przekonań i wyraźnej wizji tego, co najlepsze dla wspólnego dobra. Często są honorowani, poważani i szanowani za swój wkład.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Cenią harmonię i zgodę, więc lubią przekonywać innych o ważności swego punktu widzenia. Zjednują sobie innych przez pochwałę i aprobatę, nie kłótnie czy zastraszanie. Wiele zrobią, żeby promować koleżeństwo i unikać konfliktów.

Zazwyczaj podejmują rozmyślnie, przemyślane decyzje. Uważają problemy za stymulujące i zwykle solidne zastanawiają się, zanim przystąpią do działania. Wolą skupiać się głęboko nad jedną sprawą, co może prowadzić do jednokierunkowości.

Są empatyczni i współczujący. Mocno pragną przyczyniać się do pomyślności innych. Mają świadomość emocji i interesów innych ludzi, często więc dobrze sobie radzą z ludźmi skomplikowanymi. Sami miewają zazwyczaj głębokie, złożone osobowości, mogą być wrażliwi i uczuciowi. Bywają powściągliwi i trudni do poznania, ale chcą dzielić się swym wewnętrznym ja z ludźmi, którym ufają. Mają zazwyczaj mały krąg głębokich, długotrwałych przyjaźni, a w sprzyjających okolicznościach potrafią kreować mnóstwo osobistego ciepła i entuzjazmu.

Możliwe wady

Niekiedy są tak zaabsorbowani pomysłem, że stają się niepraktyczni. Potrafią lekceważyć rutynowe szczegóły, które wymagają uwagi. Uświadamiając sobie bardziej to, co dzieje się wokół nich i polegając na dowiedzionych informacjach, będą mogli lepiej zakotwiczać swe twórcze koncepcje w rzeczywistym świecie.

Mogą być tak oddani własnym zasadom, że zawężają wizję. Bywają oporni wobec zmian i mogą sprzeciwiać się zmianie decyzji, gdy już została podjęta. Czasem pomijają ważne fakty, które nie wspierają ich stanowiska, albo opierają się koncepcjom wchodzącym w konflikt z ich wartościami. Mogą nie słyszeć sprzeciwu ze strony innych, ponieważ własne stanowisko wydaje się im niepodważalne. Powinni spróbować popatrzeć na siebie i na swoją pracę bardziej obiektywnie, tak jak inni.

Tak bardzo chronią własną wizję, że mają tendencję do stawiania się zbyt zasadniczymi. Często są perfekcjonistami i mogą być przeczuleni na krytykę. Mimo silnej woli mają także trudności w radzeniu sobie z konfliktami w relacjach z innymi ludźmi i mogą rozczarowywać się lub tracić złudzenia, jeśli pojawia się niezgoda. Im bardziej potrafią być obiektywni wobec siebie i swoich związków, tym mniej wrażliwi będą na tego rodzaju zranienia.

ENFP „Wszystko jest możliwe”

Ekstrawertyczny, intuicyjny, odczuwający, obserwujący

To ludzie pełni entuzjazmu i nowych koncepcji. Optymistyczni, spontaniczni, twórczy i pewni siebie, posiadają oryginalne umysły i silne poczucie możliwości. Życie jest dla nich podniecającym dramatem.

Możliwości interesują ich do tego stopnia, że potrafią zobaczyć coś ważnego we wszystkich sprawach i wolą zatrzymywać otwartych wiele opcji. Są obserwatorami spostrzegawczymi i bystrymi, którzy w tym co zwyczajne, dostrzegają mnóstwo interesujących spraw. Są ciekawi; wolą rozumieć niż osądzać i oceniać.

Mają bujną wyobraźnię, łatwo się przystosowują i są czujni. Ponad wszystko cenią inspirację i często należą do genialnych wynalazców. Czasem bywają nonkonformistami.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Łatwo dostrzegają nowe sposoby działania. Często otwierają nowe drogi dla myśli albo działania ... a potem pozostawiają je otwarte!

Realizując swoje innowacyjne pomysły, polegają na impulsywnej energii. Mają mnóstwo inicjatywy, a problemy uważają za stymulujące. Pobudza ich przebywanie z innymi ludźmi i z powodzeniem potrafią łączyć swoje talenty z talentami innych ludzi.

Bywają uroczy i pełni żywotności. Odnoszą się do ludzi z sympatią, uprzejmością i ciepłem. Są gotowi pomagać każdemu, kto ma problem. Cechuje ich spostrzegawczość oraz zdolność do wnikliwego zrozumienia; często troszczą się o rozwój innych. Unikają konfliktów, preferują zgodę i harmonię. Wkładają więcej energii w podtrzymywanie osobistych związków niż dbałość o przedmioty. Lubią zachowywać szeroka gamę relacji.

Możliwe wady

Generowanie pomysłów jest dla nich tak łatwe, że miewają kłopoty ze skupieniem się na jednej rzeczy i podejmowaniem decyzji. Wiedzą tak wiele okoliczności, iż trudno im wybrać najlepsze działanie czy zainteresowanie, za którym należy podążyć. Czasem dokonują złych wyborów albo angażują się w zbyt wiele spraw jednocześnie. Ostrożne decydowanie, gdzie skupia się energia, pomaga im unikać marnowania czasu i trwonienia znaczących talentów.

Najciekawszą częścią projektu jest dla nich początkowy etap rozwiązywania problemów i tworzenia czegoś nowego. Lubią ćwiczyć swoją inspirację na ważnych i ambitnych elementach projektu. Po tym etapie często trąca zainteresowanie i brak im samodyscypliny koniecznej do zakończenia tego, co zaczęli. Prawdopodobnie będą zaczynać wiele spraw, lecz kończyć mało. Muszą wykazywać więcej wysiłku, kiedy realizują konieczne, lecz mało chłonne części projektu aż do jego ukończenia. Często zapisanie ważnych faktów czy etapów pomaga im uniknąć rozpraszania i zbaczania ze szlaków.

Na ogół nie bywają zbyt dobrze zorganizowani. Nauczenie się i stosowanie technik zarządzania czasem oraz osobistych umiejętności organizacyjnych może im przynieść dużą korzyść. Dobrze się sprawują, jeśli tworzą zespół z jedną lub kilkoma bardziej realistycznymi i praktycznymi osobami. W pewien sposób im również to odpowiada, ponieważ nie lubią pracować sami, zwłaszcza przez długi czas. Uważają pracę z inną osobą, nawet nad mniej ciekawą bazą projektu za dalece bardziej pożądaną niż pracę w samotności.

Nie przejawiają zbyt dużego zainteresowania szczegółami. Bardziej pasjonuje ich wykorzystanie wyobraźni do tworzenia czegoś oryginalnego, zatem mogą nie zatroszczyć się o zebranie potrzebnych informacji, aby przeprowadzić konkretne działania. Czasem po prostu na miejscu improwizują za miast przygotowywać z wyprzedzeniem. Zebranie informacji uważają za nudne i nużące, zatem ryzykują, że nigdy nie przejdą poza etap wspaniałego pomysłu, czy nie skończą, chociaż zaczęli. Są zawsze niespokojni. Raczej odłożą poradzenie sobie z jakimś kłopotliwym szczegółem i przejdą do czegoś innego, nowego czy niezwykłego. Są bardziej skuteczni, gdy świadomie przebywają w rzeczywistym świecie i zbierają bardziej realistyczne wrażenia, aby uczynić swe innowacje i wynalazki praktycznymi.

INFP „Cicha woda brzegi rwie”

Introwertyczny, intuicyjny, odczuwający, obserwujący



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Ponad wszystko cenią wewnętrzną harmonię. Są wrażliwi, idealistyczni i lojalni. Głęboko szanują swoje wartości i często motywuje ich osobiste przekonanie albo oddanie celowi, który uważają za wartościowy.

Interesują ich możliwości leżące poza tym, co już znane, i koncentrują większość swej energii na marzeniach i wizjach. Mają otwarte umysły, są ciekawi i przejawiają głębokie zrozumienie. Często mają wspaniałe wizje długoterminowe. W sprawach codziennych bywają elastyczni, tolerancyjni i łatwo się przystosowują, lecz są bardzo stanowczy wobec swoich wewnętrznych zobowiązań i wyznaczają bardzo wysokie – właściwie niemal niemożliwe – normy dla samych siebie.

Piastują wiele ideałów i spraw, którym są wierni i które ich zajmują. Angażują się głęboko, cokolwiek zdecydują się podjąć – i mają tendencję do zajmowania się zbyt wieloma sprawami, ale w jakiś sposób udaje im się wszystko zrobić.

Mimo że na zewnątrz okazują chłodną rezerwę, to wewnątrz dbają i troszczą się bardzo głęboko. Są współczujący, życzliwi, rozumiejący i bardzo wrażliwi na odczucia innych. Unikają konfliktów i nie są zainteresowani wywieraniem wrażenia albo dominowaniem nad innymi, chyba że w grę wchodzi ich wartości. Często wolą komunikować swoje uczucia na papierze niż ustnie. Potrafią być najbardziej przekonujący, kiedy perswadują innym doniosłość swoich ideałów.

Rzadko wyrażają intensywność i głębię swych uczuć, często zatem wydają się małomówni i spokojni. Kiedy jednak kogoś znają, bywają entuzjastyczni i ciepłi. Są przyjacielscy, ale starają się unikać sztucznego obcowania z innymi. Cenią ludzi, którzy poświęcają czas, aby zrozumieć ich cele i wartości.

Możliwe wady

Logika nie jest ich priorytetem, zatem niekiedy popełniają błędy w interpretacji faktów i mogą być nieświadomi tego, że bywają nielogiczni. Kiedy ich marzenia tracą kontakt z rzeczywistością, inni mogą ich postrzegać jako lekkoduchów i ludzi o skłonnościach mistycznych. Dobrze im robi, gdy poproszą o radę osobę bardziej praktyczną, aby przekonać się, czy ich pomysły są dobre, dające się zrealizować i użyteczne w rzeczywistym świecie.

Są tak oddani własnym ideałom, że mają tendencję do pomijania punktu widzenia innych i niekiedy bywają sztywni. Nie są szczególnie zainteresowani otoczeniem materialnym, a czasem tak zajęci, iż nie zauważają, co się dzieje wokół nich.

Mogą zastanawiać się nad jakąś koncepcją znacznie dłużej niż jest to naprawdę potrzebne, aby rozpocząć projekt. Ich perfekcyjne tendencje prowadzą do tak długiego rafinowania, doskonalenia i polerowania pomysłów, że nigdy się nimi nie dzielą. Bywa to niebezpieczne, ponieważ znalezienie sposobu wyrażania swych idei jest dla nich ważna. Aby nie zniechęcić się, powinni pracować nad większym zorientowaniem na działanie.

Są tak bardzo emocjonalnie uwikłani w swoje przedsięwzięcia, że bywają niezwykle wrażliwi na krytykę. Sprawy komplikuje jeszcze bardziej to, iż mają tendencję wymagać od siebie samych zbyt wiele, kiedy sięgają po swoje własne, niemożliwie wysokie normy. Może to prowadzić to poczucia niezdarności, mimo że w rzeczywistości są zdolni zdobywać bardzo wiele. Kiedy się rozczarują, bywają negatywni wobec wszystkiego, co ich otacza. Dążenie do większej obiektywności w stosunku do projektów może zmniejszyć ich wrażliwość zarówno na krytykę, jak i rozczarowanie.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Starają się przypodobać wielu ludziom w tym samym czasie i dlatego mogą mieć trudności z opowiedzeniem się za jakimś niepopularnym stanowiskiem. Wahają się przed krytykowaniem innych i bardzo trudno jest im powiedzieć nie. Kiedy nie wyrażają swoich negatywnych opinii na temat koncepcji czy planu, inni myślą, że zgadzają się z nimi. Powinni pracować nad większą asertywnością i zdecydowaniem. Mogą skorzystać ucząc się, jak w razie potrzeby proponować uczciwą krytykę.

ENTJ „Wszystko jest wspaniałe- ja kieruję” Ekstrawertyczny, intuicyjny, myślący, osądzający

To wspaniali przywódcy i bez trudu podejmują decyzję. Łatwo zauważają możliwości we wszystkim i są szczęśliwi, kierując innych ku urzeczywistnieniu swych wizji. Są urodzonymi myślicielami i planują długoterminowo.

Bywają tak logiczni i analityczni, że dobrze sprawdzają się w tym co wymaga rozsądku i rozumu. Dążą do osiągnięcia kompetencji we wszystkim co robią potrafią w sposób naturalny dostrzegać potencjalne wady jakiejś sytuacji oraz sposób ich naprawienia. Zmierzają raczej do udoskonalenia systemu, niż do przyjęcia go jakim jest. Praca nad skomplikowanymi problemami daje im przyjemność i nie zniechęcają się w dążeniu do mistrzostwa w czymkolwiek, co uznają za intrygujące. Ponad wszystko cenią prawdę i przekonuje ich tylko logiczne rozumowanie.

Chętnie postrzegają swoją wiedzę, systematycznie planują i badają nowe rzeczy. Cieszy ich praca nad skomplikowanymi teoretycznymi problemami oraz osiągnięcie doskonałości w tym co ich intryguje. Bardziej interesują ich przyszłe konsekwencje działań niż obecny stan rzeczy.

Jako naturalni liderzy w zdrowym i uczciwym stylu przejmują kontrolę nad każdą sytuacją, w jakiej się znajdują. Dobrze organizują ludzi, gdyż posiadają zdolność widzenia na przód i przekazywania swych wizji innym. Zazwyczaj żyją według surowych reguł i spodziewają się, że inni będą robić to samo. W związku z tym mogą być prowokujący i wybierać na innych taką samą presję, jak na siebie.

Możliwe wady

Czasem podejmują decyzję zbyt pośpiesznie ze względu na pragnienie przejścia do następnego wyzwania albo większego celu. Zwolnienie tempa daje im szansę zebrania wszystkich istotnych danych i rozważenia zarówno praktycznych, jak i osobistych skutków swych czynów. Ukierunkowanie na działanie pobudza ich do postępowania zgodnego ze swymi decyzjami, gdy tylko je podejmą, bez zatrzymywania się, by raz jeszcze sprawdzić fakty i realia sytuacji.

Przyjmują logiczne podejście do życia, a zatem mówią bez ogródek, bywają twardzi, niecierpliwi i niewrażliwi na potrzeby i uczucia innych, gdy nie widzą w nich logiki. Mogą być kłótlivi i trudno się do nich zbliżyć. Niechętnie przyjmują rozsądne rady ze strony innych. Powinni słuchać tego, co mówią inni i wyrażać uznanie za ich udział, zamiast automatycznie serwować krytycyzm. Dobrze im robi podjęcie świadomego wysiłku i stosowanie jako zasady słuchania innych przed rozpoczęciem realizacji własnych pomysłów oraz unikania działań apodyktycznych i dyktatorskich.

Bezstronne podejście do życia pozostawia niewiele czasu, tolerancji czy współczucia na kultuwanie emocji, nawet swoich własnych. Kiedy pozwalają, by ich uczucia pozostawały ignorowane albo nie wyrażone, mogą zacząć reagować nadmiernie emocjonalnie. Szczególną skłonność do takiego zachowania przejawiają, gdy dojdą do wniosku, że ktoś kwestionuje ich kompetencje, zwłaszcza ktoś, kogo szanują. Mogą reagować wybuchowo na



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

zdawałoby się nieznaczące sytuacje, a wybuchy te ranią otaczających ich ludzi. Najbardziej skuteczni i szczęśliwi są wtedy, gdy dają sobie czas, aby zastanowić się i zrozumieć, co naprawdę odczuwają. Zapewniając konstruktywne ujęcie dla swych emocji i nie pozwalając, by zdominowały ich osobowość, umożliwiają sobie zachowanie większej władzy, co lubią i do czego dążą. W rzeczywistości mogą mieć mniejsze doświadczenie i kompetencje, niż wskazywałyby na to ich pewny siebie styl. Dopuszczając cenną i rozsądną pomoc innych, powiększają własną siłę i przyspieszają sukces.

INTJ „Kompetencje+ niezależność= doskonałość” **Introwertyczny, intuicyjny, myślący, osądający**

To perfekcjoniści. Silna potrzeba autonomii i kompetencji osobistej, jak również niewzruszona wiara we własne oryginalne pomysły, napędza ich do zdobywania celów.

Są logiczni, krytyczni i pomysłowi. Potrafią zobaczyć konsekwencje zastosowania nowych koncepcji i chcą widzieć systemy przetłumaczone na język praktyczny. Mają wysokie wymagania w stosunku do siebie i innych. Zazwyczaj popędzają innych niemal w równym stopniu jak siebie. Nie przejmują się zbyt obojętnością czy krytyką. Jako najbardziej niezależni wśród pozostałych typów osobowości, wolą robić wszystko po swojemu. Bywają sceptyczni, rozstrzygający i stanowczy wobec opozycji. Nie robi na nich wrażenia sam autorytet, ale potrafią dostosować się do zasad, jeśli postrzegają je jako służące ważniejszemu celowi.

Mając oryginalne umysły, wspaniałe wizje i głębokie zrozumienie, w sposób naturalny organizują burze mózgow. Są z natury teoretyczni i dobrze pracują nad koncepcjami złożonymi i globalnymi. Dobrze myślą strategicznie i zazwyczaj wyraźnie widzą korzyści i wady dowolnej sytuacji. W tematach, które ich interesują, są świetnymi organizatorami, działającymi ze zrozumieniem i wizją. Jeżeli pomysł czy projekt jest ich własnym wytworem, potrafią zainwestować niewiarygodną koncentrację, uwagę, energię i wytrwałość. Wiele dokonań osiąga dzięki determinacji i wytrwałości w osiągnięciu albo przewyższaniu swych wysokich norm.

Możliwe wady

Będąc wizjonerami o nierealnie wysokich standardach, mogą spodziewać się zbyt wiele po sobie i innych. Zdają się nie dbać o to, jak wypadają wobec norm innych – to ich własne są ważne. Może brakować im zrozumienia, w jaki sposób ich zachowanie wpływa na innych. Bywają krytyczni i skłonni do wydawania poleceń poprawy. Rzadko zachęcają innych do konfrontacji z swymi poglądami, albo wyrażają jakiegokolwiek osobiste uczucia. Prezentują raczej styl bezstronny, a w związku z tym mylnie mogą zakładać, że inni pragną być traktowani w ten sam sposób. Powinni nauczyć się rozumieć, zdawałoby się, nielogiczne uczucia innych i akceptować ich racjonalność i ważność. Pomaga to zapobiegać izolowaniu się i obrażaniu otaczających ich ludzi.

Przywiązują tak wielką wartość do własnych wizji i koncepcji na przyszłość, że pomijają niektóre istotne bieżące realia i fakty. Mogą także nie rozpoznawać w swoich pomysłach praktycznych słabości utrudniających realizację. Zebranie wszystkich istotnych i rzeczywistych danych pomaga im się upewnić, że ich koncepcje dają się zastosować. Powinni uprościć swoje często teoretyczne i skomplikowane idee, aby mogli przekazać je innym.

Często wybierają samotność i są jednokierunkowi w swych wysiłkach. W związku z tym mogą zaniedbywać zapraszanie innych do udziału czy pomocy w swoich działaniach, choć



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego ułatwiłoby wcześniejsze rozpoznanie koncepcji niepraktycznych oraz doskonalenie koniecznych zmian i ulepszeń przed zainwestowaniem ogromnych ilości czasu.

Zwiększona efektywność kryje się w uczynieniu wysiłku, aby ustąpić z mniej ważnych punktów w celu zyskania na realizacji ważniejszych. To także zmniejsza prawdopodobieństwo nadmiernego uporu i apodyktyczności. Kiedy zechcą przynieść bardziej akceptujące podejście do życia i kontaktów z innymi, osiągają lepszą równowagę, kompetencje, a świat przyjmuje większość ich innowacji.

ENTP „Przedsiębiorcy życia” **Ekstrawertyczny, intuicyjny, myślący, obserwujący**

Osoby o tym typie osobowości uwielbiają podniecenie i wyzwanie. Są entuzjastyczne i pomysłowe, rozmowne, inteligentne i sprawdzają się na wielu płaszczyznach. Nieustannie dążą do podnoszenia kompetencji i siły osobistej.

To urodzeni przedsiębiorcy. Fascynują ich nowe koncepcje i są czujni wobec wszelkich możliwości. Przejawiają inicjatywę i działają pod wpływem twórczego impulsu. Ponad wszystko cenią własną inspirację i dążą do realizacji swych oryginalnych pomysłów. Są ciekawscy, wszechstronni, łatwo się przystosowują. Cechuje ich zaradność w rozwiązywaniu wyzwań i problemów teoretycznych.

Czujni i wymowni, łatwo dostrzegają wady dowolnego stanowiska; lubią dla zabawy argumentować po którejkolwiek ze stron danej sprawy. Mają doskonałe umiejętności analityczne i są wspaniałymi myślicielami strategicznymi. Prawie zawsze potrafią znaleźć logiczną przyczynę dla tego, czego pragną.

Lubią wypróbowywać granice wokół siebie – uważają, że większość reguł i przepisów jest po to, by je naginać, jeśli nie łamać. Bywają niekonwencjonalni w swym podejściu i chętni pomagają innym przekraczać to, co jest akceptowane i oczekiwane. Odpowiada im swobodny styl życia, szukają zabawy, przyjemności i różnorodności w codziennych sytuacjach.

W sposób pełen wyobraźni radzą sobie w relacjach towarzyskich. Otacza ich duże grono różnorodnych przyjaciół i znajomych. Miewają wspaniałe poczucie humoru i optymizm. Potrafią być uroczymi i stymulującymi towarzyszami, dzięki zaraźliwemu entuzjazmowi inspirują innych do zaangażowania w swoje projekty. Wolą próbować rozumieć i reagować na ludzi niż osądzać ich.

Możliwe wady

Ponad wszystko cenią kreatywność i innowacje, a zatem czasem ignorują standardowy sposób robienia czegoś zwyczajnie dlatego, że nie jest oryginalny. Intensywna awersja do tego, co rutynowe i dające się przewidzieć, może im utrudniać dostrzeganie koniecznych szczegółów. Czasem zaniedbują potrzebne przygotowanie, gdy w swym zapale do nowości zbyt szybko się angażują. Po rozwiązaniu głównych problemów często przechodzą do nowej, ekscytującej przygody, zamiast pozostać przy starym pomyśle dopilnować jego ukończenia. Powinni angażować się w mniejszą liczbę projektów, aby ukończyć więcej z nich.

Często mówią tak szybko i tak dużo, że nie pozwolą innym się wtrącić. Są uczciwi i sprawiedliwi, jednak w swym natychmiastowym krytycyzmie wobec innych mogą stawać się nietaktowni. Powinni doceniać uczucia innych, nawet jeśli ich nie podzielają. Chociaż bywają uroczy, zabawni i zajmujący, to mogą być także nieszczerzy. Lepiej, by dzielili się prawdziwymi emocjami, a powstrzymywali chęć samej adaptacji i przedstawiania.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Ich niechęć do zajęcia się jedną tylko sprawą wynika z obawy, że mogą stracić inne, bardziej porywające okazje. Pragnienie pozostawania otwartymi i reagowania na nowe wyzwania może czynić ich niewiarygodnymi i niewrażliwymi na plany i harmonogramy innych. Przemyślenie tego, w jaki sposób ich czyny wpływają na innych, pomoże im stać się bardziej wiarygodnymi i niezawodnymi.

Ich naturalna szybkość i zdolność przewidywania tego, co nastąpi, powoduje, że niekiedy błędnie zakładają, iż wiedzą, co ktoś chce powiedzieć i przerywają, aby za niego skończyć. W rezultacie bywają odbierani jako aroganccy i nieokrzesani – dobrze zatem byłoby, gdyby zwrócili baczniejszą uwagę na rzeczywistość i uważnie słuchali innych.

INTP „Pomysłowe rozwiązanie problemów” Introwertyczny, intuicyjny, myślący, obserwujący

Najlepiej rozwiązują problemy koncepcyjne. cechuje ich nadzwyczajna inteligencja i logika, z przeblaskami twórczej błyskotliwości i geniuszu.

Na zewnątrz są spokojni, powściągliwi i zdystansowani, wewnątrz absorbuje ich analizowanie problemów. Są krytyczni, dokładni i sceptyczni. Usiłują znaleźć i stosować zasady, wyjaśniające ich liczne pomysły. Lubią rozmowy logiczne i celowe. Potrafią sprzeczać się i dyskutować aż do dzielenia włosa na czworo po prostu dla zabawy. Przekonują ich wyłącznie logiczne przyczyny i rozumowanie.

Bywają pomysłowi i oryginalni. Cenią w sobie inteligencję, odczuwają silny pęd w kierunku doskonalenia osobistych kwalifikacji. Lubią pobudzać innych ludzi do podnoszenia poziomu kompetencji. Interesuje ich przede wszystkim dostrzeganie możliwości wykraczających poza to, co znane, akceptowane albo oczywiste. Lubią opracowywać modele poprawy stanu rzeczy albo rozwiązywania trudnych problemów. Myślą w sposób bardzo złożony i lepiej organizują oraz porządkują koncepcje i pomysły niż percepcje ludzi. Czasem ich idee są tak złożone, że mają trudności w komunikowaniu ich i czynieniu zrozumiałymi dla innych. Bywają bardzo niezależni, lubią działania spekulacyjne i pełne wyobraźni. Są elastyczni i mają otwarte umysły. Wolą znajdować twórcze i mądre rozwiązania problemów, niż widzieć, jak te rozwiązania są realizowane w praktyce.

Możliwe wady

Tak bardzo polegają na swojej logicznej analizie, że pomijają niekiedy to, co liczy się dla innych. Jeśli coś nie jest logiczne, ryzykują odrzucenie tego, nawet jeśli ma to dla nich znaczenie. Przyznanie przed samym sobą, co rzeczywiście się dla nich liczy i o co dbają, pomoże im pozostać w kontakcie ze swymi prawdziwymi uczuciami.

Doskonale wykrywają wady czy usterki dowolnej koncepcji, ale stają się małomówni, kiedy mają wyrazić uznanie albo pochwałę. Mogą utknąć na pomniejszej wadzie w jednej części planu i zatrzymać cały projekt, ponieważ nie dopuszczają, by w całości pozostał choć jeden nielogiczny punkt. Kiedy swoje wyostrzone zdolności krytycznego myślenia kierują na ludzi, naga uczciwość może przemieniać się w niezamierzone ranienie. Trzeba im mówić, co emocjonalnie liczy się dla innych i sami powinni się nauczyć o to pytać.

Są zafascynowani rozwiązywaniem problemów i tracą cierpliwość przy rutynowych szczegółach. Mogą przestać interesować się projektem i nigdy go nie ukończyć, jeśli wymaga zbyt wiele doglądania czy dopracowania szczegółów. Zwrócenie energii na zewnątrz umożliwi im uzyskanie wystarczającej wiedzy praktycznej, by swe koncepcje uczynić realnymi i dającymi się zaakceptować przez innych ludzi.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Czują się czasem niezdatni, kiedy usiłują dorównać swym własnym wysokim normom doskonałości. Jeżeli nauczą się dzielić te uczucia z kimś innym, zyskują bardziej realistyczny i obiektywny pogląd na siebie samych.

ESTJ „Dbałość o interesy”

Ekstrawertyczny, poznający, myślący, osądzający

Są wspaniali w załatwianiu sprawy do końca. Lubią wszystkim kierować i inspirować wydarzenia. Są odpowiedzialni, sumienni i wierni swoim zobowiązaniom. Lubią układy i struktury, potrafią zapamiętać i uporządkować wiele szczegółów. Systematycznie zajmują się skutecznym i terminowym osiągnięciem swoich celów.

Pociąga ich podejmowanie decyzji, które często opierają się na własnym doświadczeniu. Są logiczni, obiektywni i analityczni; mają wspaniałą zdolność rozumowania. Trudno przekonać ich czymś innym niż logiką.

Są realistyczni, praktyczni i trzeźwi. Bardziej interesują się rzeczami konkretnymi niż tym, co nieuchwytnie, jak abstrakcyjne idee i teorie. Zazwyczaj nie ciekawią ich tematy, dla których nie widzą praktycznego zastosowania. Wiedzą, co się dzieje wokół nich i przede wszystkim zajmują się tym, co ma miejsce tutaj i teraz.

Żyją według określonego zestawu reguł, a w związku z tym są konsekwentni i niezawodni. Bywają tradycyjni i interesują się zachowaniem ustalonych instytucji. W swoich relacjach z innymi są konsekwentni, choć ich życie emocjonalne i towarzyskie nie jest dla nich tak ważne, jak inne aspekty egzystencji. Lubią oceniać innych i mają posłuch u podwładnych.

Są otwarci, towarzyscy, bezpośredni i przyjaźni. Zazwyczaj łatwo ich poznać, ponieważ są tacy jak widać gołym okiem.

Możliwe wady

Przyjmują surowy kodeks etyczny dla siebie i innych. Mogą być postrzegani jako dyktatorscy, gdy próbują narzucić innym swoje normy zachowania. Powinni starać się być bardziej elastyczni i bezstronni, bo inaczej stają się zbyt sztywni.

Będąc logicznymi i bezstronnymi analitykami, w sposób naturalny nie zastanawiają się nad wpływem swoich decyzji na innych, co może powodować, że są postrzegani jako zimni i mało troskliwi. Powinni starać się rozumieć własne emocje, jak również szanować uczucia i myśli innych.

Z natury są krytyczni, a zatem zwykle nie okazują uznania dla pozytywnego wkładu czy zalet otaczających ich ludzi. Dobrze zatem, gdy świadomie starają się dostrzegać talenty i wysiłki innych oraz wyrażać pochwały i komplementy. Niekiedy są tak pochłonięci i zdeterminowani własnymi planami, że nie słuchają, co inni mają do powiedzenia. Brak im naturalnej skłonności do pytania „co by było, gdyby”, często więc umykają im możliwe znaczenia, implikacje, związki i wzory. By uniknąć zamykania umysłu, winni dać innym szansę wypowiedzenia się. Często wyciągają wnioski bez zebrania wszystkich koniecznych informacji albo poświęcenia czasu na pełne zrozumienie sytuacji. Powinni nauczyć się świadomie opóźniać podejmowanie decyzji, aż rozważą więcej informacji, zwłaszcza alternatyw, które mogli przeoczyć. Łatwiej się przystosowują i odnoszą większe sukcesy ci, którzy potrafią zrezygnować z części władzy, jakiej pragną i którzy nauczyli się dostrzegać w życiu różne odcienie szarości (a nie tylko widzieć sprawę jako czarno-bia

ISTJ „Nie spiesz się i zrób to dobrze”

Introwertyczny, poznający, myślący, osądzający



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

To poważne, odpowiedzialne i rozsądne „podpory społeczeństwa”. Są wiarygodni i szanują swoje zobowiązania. Ich słowo stanowi uroczystą przysięgę.

Praktyczni i realistyczni, bywają trzeźwi i sumienni. Przejawiają cierpliwą dokładność i metodyczność, z ogromnymi możliwościami koncentracji. Cokolwiek robią, osiągają to systematycznością i wiarygodnością. Posiadają niewzruszone, dobrze pomyślane koncepcje i trudno ich rozproszyć albo zniechęcić, gdy zabrali się do tego, co uważają za najlepszy tryb postępowania.

W sposób charakterystyczny spokojni i pracowici, mają wspaniały praktyczny osąd i pamięć do szczegółów. Potrafią cytować dokładne dowody na podtrzymanie swoich poglądów i wykorzystują wcześniejsze doświadczenia do podejmowania obecnych decyzji. Cenią i stosują logikę, analizę bezstronną, są zorganizowani i systematyczni w swoim podejściu do realizacji spraw i kończenia ich na czas. Postępują według sprawdzonych systemów i procedur, przejawiają cierpliwość wobec tych, którzy tego nie robią.

Są ostrożni i tradycyjni. Potrafią słuchać, lubią rzeczowość i jasne wyłożenie spraw. Powiada się o nich, że „mówią to, co mają na myśli to, co mówią”. Z natury bywają skryci i wydają się spokojni nawet w chwilach kryzysu. Są przywiązani do obowiązków i solidni, jednak poza spokojną fasadą mogą żywić silne, choć rzadko wyrażane emocje.

Możliwe wady

Powszechnym problemem jest tendencja do gubienia się w szczegółach oraz codziennym funkcjonowaniu projektu. Gdy raz się w coś zagłębią, mogą być sztywni i niechętnie przyjmować, czy przystosowywać się do innego punktu widzenia. Bywają sceptyczni wobec nowych koncepcji, jeśli nie widzą natychmiastowego i praktycznego ich zastosowania. Powinni poświęcić czas na przyjrzenie się swoim ogólnym celom i rozważenie alternatyw, których mogli nie rozpatrzyć. Ich efektywność we wszystkich dziedzinach może się poprawić dzięki zbieraniu szerszego zakresu informacji i świadomym próbom przewidywania przyszłych implikacji swego zachowania.

Miewają kłopoty ze zrozumieniem potrzeb drugich, szczególnie tych, które są inne od ich własnych. Swoje reakcje zatrzymują dla siebie i dlatego bywają postrzegani jako chłodni i nieczuli. Powinni w sposób bezpośredni wyrażać pochwały i uznanie, zamiast zatrzymywać je dla siebie.

Będąc logicznymi, zdają się oczekiwać tego samego od innych. Ryzykują narzucanie swoich osądów innym i nieliczenie się z opiniami ludzi mniej pewnych siebie. Mogą wymagać zgodności ze swoim sposobem postępowania i eliminować podejścia bardziej twórcze czy innowacyjne. Dobrze będzie, jeśli pozostając otwartymi na niesprawdzone czy niekonwencjonalne metody, wypracowują więcej tolerancji dla różnic w ludziach, dzięki czemu zyskają bardziej skuteczne alternatywy i opcje.

ESFJ „Co mogę dla Ciebie zarobić”

Ekstrawertyczny, poznający, odczuwający, osadzający

Motywuje ich chęć pomagania innym ludziom w sposób praktyczny i rzeczywisty poprzez bezpośrednie działanie i współpracę. Są odpowiedzialni przyjaźni i sympatyczni.

Przywiązują wielką wagę do relacji z innymi ludźmi i zwykle są popularni, łaskawi, przymilni i rozmowni. Pragną harmonii w stosunkach z innymi i bardzo się starają, aby ją osiągnąć i zachować. Często idealizują kogoś czy coś, co podziwiają. Są bardzo wrażliwi na



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
obojętność czy też krytykę, ponieważ potrzebują doceniania. Zazwyczaj wyrażają stanowcze opinie i są kategoryczni, lubią, by były sprawy były rozwiązane.

Bywają praktyczni i realistyczni, rzeczowi i zorganizowani. Zauważają i pamiętają ważne fakty i szczegóły, lubią, gdy inni robią podobnie. Planowanie i opinie opierają o doświadczenie własne oraz osób, którym ufają. Są świadomi swego fizycznego otoczenia i angażują się w nie, lubią być aktywni i produktywni.

Są sumienni i tradycyjni. Wiąże ich poczucie obowiązku oraz zaangażowanie. Pielęgnują ustanowione instytucje – bywają aktywnymi i współpracującymi członkami różnych komitetów i organizacji. Więzy społeczne i towarzyskie są dla nich ważne, dlatego angażują. Często „schodzą ze swojej drogi”, aby zrobić coś pomocnego i miłego dla kogoś innego, a szczególnie lubią reagować w chwilach kłopotu lub wielkiej uroczystości.

Możliwe wady

Cenią harmonię i zgodę tak bardzo, że mają tendencję do unikania konfliktów zamiast mierzenia się z nimi. Czasem przywiązują zbyt wielką wagę i za bardzo cenią opinię i uczucia tych, na których im zależy. W chwilach napiętych czy bolesnych mogą stawać się ślepi wobec faktów. Powinni nauczyć się radzić sobie z konfliktem bezpośrednio i prawdziwie, ufając, że naturalna wrażliwość na uczucia innych zapewni im konieczny takt nawet w najtrudniejszych sytuacjach.

Często pomijają własne potrzeby z powodu pragnienia podobania się, czy pomagania innym ludziom. Trudno im powiedzieć nie albo prosić o pomoc, gdyż nie chcą ryzykować obrażenia czy rozczarowania kogokolwiek. Zazwyczaj mają kłopoty z udzielaniem oraz przyjmowaniem konstruktywnej krytyki, ponieważ podchodzą do spraw bardzo osobiście. Mogą stawać się pesymistyczni i ponurzy, kiedy nie widzą sposobu zmiany życia. W zyskaniu świeżego spojrzenia pomaga im zwykle pewien dystans do swych problemów.

W wysiłkach pomagania innym ludziom często wyrażają zdecydowane opinie w sposób władczy i dominujący. Dlatego lepiej, by odczekali do chwili przekonania się, że ich pomoc i propozycje są rzeczywiście potrzebne i pożądane, zanim je zaoferują.

Często podejmują decyzje zbyt szybko, bez dostatecznego czasu na zgromadzenie informacji o mniej oczywistych faktach i rozważenie skutków działań. Nie mają skłonności do poszukiwania nowych czy innych sposobów postępowania i mogą wydawać się nieelastyczni. Opóźnienie osądu na korzyść pozostawiania otwartymi na nowe podejścia do problemów zapewni im szerszą bazę informacji i pomoże w podejmowaniu lepszych decyzji.

ISFJ „Na mój honor, wykonuję swój obowiązek...” **Intrawertyczny, odczuwający, poznający, osądzający**

Bywają lojalni, oddani, współczujący i spostrzegawczy wobec uczuć innych ludzi. Są też sumienni i odpowiedzialni. Lubią być potrzebni.

Są przyziemni i realistyczni, preferują osoby spokojne i skromne. Przystawiają sobie i biorą pod uwagę dużą ilość faktów. Mają wspaniałą pamięć do szczegółów, przejawiają ciepłość w pilotowaniu i kończeniu konkretnych faz zadania. Lubią, by sprawy były jasne i dokładnie określone.

Preferują bardzo wysoką etykę pracy. Przyjmują odpowiedzialność za sprawy, które powinny być zrobione, jeśli widzą, że ich działania rzeczywiście w tym pomogą. Są sumiennie dokładni i systematyczni w przeprowadzaniu badań. Pozostają zazwyczaj konserwatywni, hołdują tradycyjnym wartościom. W podejmowaniu decyzji wykorzystują praktyczny osąd. Osiągają stabilność dzięki doskonałej perspektywie zdroworozsądkowej.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Bywają cisi i skromni, jednocześnie poważni i pracowici. Są delikatni, sympatyczni, taktowni i wspierający wobec przyjaciół i kolegów. Lubią troszczyć się o innych i wolą pomagać w sposób praktyczny i dostrzegalny. W porozumiewaniu się wykorzystują osobiste ciepło, dobrze odnoszą się do ludzi w potrzebie. Rzadko okazują swoje uczucia, ale wobec większości sytuacji i wydarzeń reagują w sposób niezwykle osobisty. Są opiekuńczy i oddani przyjaciołom, chętnie wyświadczają przysługi, a także dbają i wypełniają zobowiązania.

Możliwe wady.

Żyją tak pogrążeni w teraźniejszości, że mają kłopoty z dostrzeganiem wydarzeń w kategoriach ogólnych i przewidywaniem możliwych skutków sytuacji, zwłaszcza nieznanych. Potrzebują pomocy, aby spojrzeć poza chwilę obecną i wyobrazić sobie, co mogłoby się wydarzyć, jeśli postąpiłoby się inaczej.

Mogą ugrzęznąć w codzienną młynię i niekończącej się pracy, zarówno własnej jak i innych, za których czują się odpowiedzialni. Łatwo się przepracować, robiąc wszystko samemu, aby upewnić się, że zadania są dokładnie zakończone. Nie są z natury pewni siebie ani uparci, zatem istnieje ryzyko, że zostaną wykorzystani. Powinni wyrażać swoje, często stłumione, uczucia urazy czy oburzenia, aby nie znaleźć się w sytuacji wymagającej akcji ratunkowej. Winni także pozwolić innym ludziom poznawać potrzeby i dokonania.

Często potrzebują więcej czasu, aby opanować przedmioty techniczne. Mają tendencje do szerokiego planowania i powinni opracować strategie pomocne w reorientacji energii, zużywanej często na zamartwianie się. Potrzeba im też wypracowania sposobów czerpania radości i korzystania z tak koniecznego i zasłużonego odpoczynku.

ESTP „Zajmijmy się czymś innym” Ekstrawertyczny, poznający, myślący, obserwujący

Oni się nie martwią – są szczęśliwi! Aktywni, wygodni i spontaniczni cieszą się chwilą obecną i nie robią planów na przyszłość.

Bywają nadzwyczaj realistyczni i ufają głównie temu, co mówią im o świecie zmysły. Są ciekawymi i bystrzymi obserwatorami. Akceptują sprawy takimi, jakie są, a zatem bywają bezstronni i tolerancyjni wobec siebie i innych. Lubią rzeczy realnej, które da się wziąć w rękę, rozebrać i złożyć z powrotem.

Wolą działanie niż mówienie. Lubią od razu radzić sobie z zaistniałymi sytuacjami. Dobrze rozwiązują problemy, ponieważ potrafią chłonąć konieczne informacje o faktach, a potem szybko znajdować logiczne i rozsądne rozwiązanie bez marnowania dużej ilości energii i wysiłku. Potrafią być dyplomatycznymi negocjatorami. Z radością próbują niekonwencjonalnych podejść i zazwyczaj umieją przekonać innych do dania szansy ich wyborom. Zauważają zasady, kryjące się za faktami i podejmują decyzje oparte na tym, co logiczne, a nie na tym, co im się wydaje. Są zatem pragmatyczni i mogą być twardzi, gdy wymaga tego sytuacja.

Jako przyjaźni i uroczy, są popularni i dobrze się czują w większości sytuacji towarzyskich. Bywają otwarci, wszechstronni i zabawni, mogą posiadać niekończące się zasoby żartów i historyjek na wszelkie okazje. Umieją dobrze rozładowywać napięte sytuacje, czyniąc atmosferę lżejszą i doprowadzając do spotkania stron konfliktu.

Możliwe wady

Preferencja do życia chwilą obecną i przyjmowanie awaryjnego stylu reagowania na niespodziewane kryzysy może przyczyniać się do powstawania chaosu w ich otoczeniu.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Mogą tracić okazje z powodu braku planowania. Czasem biorą na siebie zbyt dużo na raz, są przeciążeni i nie potrafią dotrzymać zobowiązań. Powinni popatrzeć poza chwilę obecną i zainteresowanie materialnym światem, aby spróbować przewidywać sposoby kończenia zadań na czas.

Mają tendencję do pomijania uczuć innych ludzi, a swej chęci uczciwości mogą mówić bez ogródek i stawać się nieczułymi, szczególnie wtedy, gdy pędzą z jednego doświadczenia do drugiego. Ich zbyt kwiecisty styl może czasem być postrzegany jako brak ogłady i zrażać ludzi, których starają się zabawić. Zyskują większą efektywność w kontaktach z innymi, kiedy swoje wyjątkowe zdolności obserwacji skierują na to, by być wrażliwymi na ludzi. Są bardziej skuteczni, kiedy poskromią swoją śmiałość, energię i rozsmakowanie w dobrym spędzaniu czasu do poziomu, na którym inni ludzie czują się lepiej.

Interesując się błyskawicznym i możliwie bezwysiłkowym rozwiązywaniem problemów, mają tendencję do natychmiastowego zabierania się do następnej sprawy i pozostawiania innym mniej zajmujących części bieżącego projektu. Przyda im się poznanie i stosowanie technik zarządzania czasem oraz planowania długoterminowego, które ułatwiają przygotowanie i kończenie zadań, uczyni ich bardziej efektywnymi.

ISTP „Wykorzystywać do maksimum to, co się ma” Introwertyczny, poznający, myślący, obserwujący

To ludzie prawi, szczerzy, uczciwi i pragmatyczni, którzy wolą działanie niż mówienie. Są bezpretensjonalni i dobrze rozumieją, w jaki sposób coś się dzieje.

Bywają analityczni, a więc najbardziej zainteresowani bezstronnymi zasadami kryjącymi się w tle spraw. Mają wrodzone zrozumienie tego, w jaki sposób działają różne mechanizmy i przejawiają talent do wykorzystywania narzędzi oraz do prac manualnych. Podejmują logiczne, osobiste decyzje, określając rzeczy wyraźnie i bezpośrednio, dokładnie tak, jak je widzą.

Są ciekawi i spostrzegawczy, przekonują ich tylko twarde, wiarygodne realia. Żywią wielki szacunek dla faktów i mogą być prawdziwymi „magazynami” informacji na temat rzeczy, które dobrze znają i rozumieją. Są realistami. Potrafią dobrze spieniężać dostępne zasoby, co czyni ich ludźmi praktycznymi, o dobry wyczuciu czasu.

Spokojni i powściągliwi, zdają się być chłodni i wyobcowani. Mają skłonność do nieśmiałości, chyba że przebywają z dobrymi przyjaciółmi. Są samodzielni, egalitarni i sprawiedliwi. Działają często pod wpływem impulsu, zatem całkiem łatwo się przystosowują i reagują na natychmiastowe wyzwania i problemy. Zazwyczaj odpowiada im przebywanie na świeżym powietrzu i uprawianiu sportu, gdyż lubią podniecenie i działanie.

Możliwe wady

Swoich ocen dokonują osobiście i często zgoła najważniejsze sprawy zachowują dla siebie. Powoduje to, że nawet najbliżsi nie mają jasności co do ich rzeczywistej sytuacji. Trudno im dzielić się z innymi swoimi reakcjami. Odczuciami i troskami, ponieważ wydaje im się to niepotrzebne. Powinni zaakceptować to, że inni ludzie chcą i potrzebują wiedzieć, co się dzieje w ich życiu, jak również zdać sobie sprawę z tego, że tylko oni mogą zapewnić dokładne wyjaśnienie.

Są tak realistyczni, że zazwyczaj potrafią dostrzec sposoby minimalizowania wysiłków niemal we wszystkich projektach. Ze względu na pragnienie posiadania wolnego czasu często przygotowują tylko tyle, ile jest absolutnie konieczne, i mogą nie wytrwać przy projekcie do jego zakończenia. To może sprzyjać chodzeniu na skróty. Wytyczenie planu,



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego pełnego, ze wszystkimi etapami i szczegółami pomaga im ujarzmić potencjalny brak inicjatywy i zmniejszyć widoczną obojętność.

Bywają niezdecydowani, ponieważ nieustannie są czujni na nowe informacje docierające za pomocą zmysłów i wolą pozostawiać wszystkie opcje otwarte. Potrzeba podniecenia może ich czynić niespokojnymi, a także łatwo znudzonymi. Pomocne bywa w tej kwestii ustalenie celów i dokonywanie poważnych zobowiązań wobec ludzi i spraw. To pozwala też unikać wielu rozczarowań oraz niebezpieczeństw takiego potencjalnie przypadkowego stylu życia.

ESFP „Nie martw się- bądź szczęśliwy” Ekstrawertyczny, poznający, odczuwający, obserwujący

Osoby o tym typie osobowości lubią ludzi i mają prawdziwy zapał do życia. Są radośni i ożywieni, czynią sprawy przyjemnymi dla innych dzięki swej czystej, niczym nie skrępowanej radości.

Łatwo się przystosowują i są niefrasobliwi, a przy tym ciepłi, przyjaźni i łaskawi. Bywają nadzwyczaj towarzyscy i często trafiają z innymi na scenę. Entuzjastycznie i chętnie przyłączają się do działań, gier czy zabaw i zazwyczaj żonglują kilkoma rodzajami aktywności jednocześnie.

Są realistycznymi obserwatorami, widzą i akceptują sprawy takimi, jakie są. Wierzą temu, co da się usłyszeć, powąchać, posmakować, dotknąć i zobaczyć, a nie teoretycznym wyjaśnieniom. Lubią konkretne fakty i mają dobrą pamięć do szczegółów, zatem najlepiej uczą się z własnego doświadczenia. Zdrowy rozsądek zapewnia im praktyczną postawę wobec ludzi i rzeczy. Wolą zbierać informacje i widzieć, jakie rozwiązania pojawiają się w sposób naturalny.

Są tolerancyjni i akceptujący w stosunku do siebie i innych. Nie usiłują narzucić innym ludziom swojej woli. Taktowni i sympatyczni, bywają powszechnie i prawdziwie lubiani. Zazwyczaj potrafią sprawiać, by ludzie przyjmowali ich propozycje czy sugestie, są zatem dobrzy w pomaganiu zwaśnionym stronom w dojściu do porozumienia. Szukają towarzystwa innych i są dobrymi rozmówcami. Lubią pomagać innym ludziom, lecz wolą asystować w sposób prawdziwy i namacalny.

Są spontaniczni i uroczy, przejawiając jednocześnie zdolności przekonywania. Uwielbiają sprawdzenie innym radości i miłych niespodzianek.

Możliwe wady

Ich obowiązki cierpią czasem na tym, że nadają tak silny priorytet doświadczeniu i cieszeniu się życiem. Ciągłe przebywanie w towarzystwie może przeszkadzać i sprowadzać na nich kłopoty, a ponieważ tak łatwo ulegają pokusie, mogą mieć trudności w nałożeniu na siebie dyscypliny. Ich tendencja do rozpraszania się i niekończenia rozpoczętego zadania powoduje, że stają się leniwi. Pracując nad nadaniem priorytetów swoim działaniom i znajdując równowagę między pracą a zabawą, zyskują szerszą perspektywę i bardziej długoterminową wizję dla swego życia. W przewyciężaniu swojej naturalnej skłonności pomagają im wykorzystywanie dobrych i akceptowanych metod organizacji i zarządzania czasem.

Aktywne życie tak ich zajmuje, że nie robią planów na przyszłość. Dlatego mogą być zaskoczeni zmianami w życiu, z którymi łatwiej byłoby sobie radzić, gdyby zauważyło się oznaki ich zbliżania. Powinni próbować przewidywać, co może nadejść i opracowywać alternatywny plan na wypadek, gdyby sprawy przybrały zły obrót.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Ludzie o tej osobowości mają tendencję do podejmowania decyzji bez rozważenia logicznych konsekwencji swoich czynów. Ufają własnym uczuciom i kierują się nimi, odrzucając nawet bardziej obiektywne dane. Tak bardzo cenią przyjaciół, że dostrzegają wyłącznie pozytywne ich strony. Powinni cofnąć się, aby rozważyć przyczyny i skutki swych działań i pracować nad większym zdecydowaniem. Powiedzenie nie, nie będzie dla nich trudne, jeśli się na to zdecydują.

ISFP „To myśl się liczy”

Intrawertyczny, poznający, odczuwający, obserwujący

To ludzie delikatni, troskliwi i wrażliwi, którzy zachowują większość ze swych bardzo osobistych ideałów i wartości dla siebie samych. Najgłębiej odczuwane pasje wyrażają przez działanie niż słowa.

Skromni i powściągliwi, są naprawdę ogromnie ciepli i entuzjastyczni, ale raczej nie okazują tej strony siebie, chyba że wobec ludzi, których dobrze znają i w pełni im ufają. Mogą być źle rozumiani z powodu tendencji do maskowania siebie.

Są cierpliwi, elastyczni i łatwo z nimi współżyć. Mają niewielką potrzebę dominowania czy kierowania innymi. Nie są osądzający, lecz trzeźwo akceptują zachowania innych. Obserwują ludzi i rzeczy wokół siebie, nie doszukując się motywów ani znaczeń.

Żyją zupełnie chwilą obecną, a zatem nie przygotowują się ani nie planują więcej niż to konieczne. Są dobrymi planistami na krótką metę. Nie napierają na realizację spraw, ponieważ są tak bardzo zaangażowani w to, co jest tutaj i teraz. Lubią cieszyć się bieżącym doświadczeniem bez gonitwy do następnego.

Interesują się tym, czego się uczą i czego doznają bezpośrednio ze swych doświadczeń i poprzez zmysły. Mają często artystyczne i estetyczne dusze i usiłują stworzyć dla siebie otoczenie piękne i indywidualne.

Nie odczuwają potrzeby kierowania, są często lojalni zwolennikami i dobrymi członkami zespołu. Do oceny wszystkiego przykładają miarę osobistych wartości i dlatego lubią ludzi, którzy poświęcają czas, by ich poznać i zrozumieć ich wewnętrzne zobowiązania. Z zasady ufni i rozumiejący, potrzebują w swym życiu harmonijnych i zgodnych relacji oraz są wrażliwi na konflikty i niezgody.

Możliwe wady

Bardzo wrażliwa natura tych osób umożliwia im wyraźne widzenie potrzeb innych ludzi – czasem zabiegają tak usilnie o zaspokojenie tych potrzeb, że zaniedbują siebie. Może to prowadzić do fizycznego wyczerpania i przepracowania. Powinni poświęcić czas na zadbanie również o siebie, nie tylko o innych.

Skupiają się tak wyłącznie na swym teraźniejszym doświadczeniu, że często nie patrzą poza teraźniejszość i brakuje im szerszego poglądu. Czasem trudno im zrozumieć sprawy w bardziej złożonym kontekście. Zwykle nie szukają i nie widzą możliwości, które nie istnieją w chwili obecnej, a zatem nie mają zwyczaju przygotowywać się zawczasu. Miewają kłopoty ze zorganizowaniem swego czasu i zasobów. Muszą ciężko pracować nad opanowaniem impulsu, by oddalić się i cieszyć się chwilą ciszy albo uczestnictwem w ulubionym działaniu.

Są wrażliwi na krytykę ze strony innych – ponieważ są skłonni do przyjmowania jej w sposób osobisty, bywają urażeni i zniechęcają się. Postrzega się ich jako łatwowiernych i naiwnych oraz zbyt ufnych, gdyż akceptują ludzi i rzeczy takimi, jakie są i nie spodziewają się złośliwych motywów w stosunku do siebie. Powinni bardziej dbać o własne potrzeby i rozważać skutki postępowania innych. Poprzez zastosowanie pewnej dawki obiektywizmu i sceptycyzmu w swoich analizach mogą stać się lepszymi sędziami charakteru.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Umiejętności miękkie

kwestionariusz

Tak zwane miękkie umiejętności są dziś na rynku pracy tak samo ważne, jak dyplom wyższej uczelni. Te najczęściej poszukiwane, to komunikatywność i umiejętność pracy w zespole. Sprawdź, czy posiadasz umiejętności miękkie.

1	Płyniesz łódką po jeziorze, nagle okazuje się, że w dnie jest dziura. Łódka szybko nabiera wody. Jak reagujesz ?
	a. to już koniec – myślisz; siadasz i czekasz kiedy łódka zatonie.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

	<ul style="list-style-type: none">b. szukasz czegoś czym można by zatkać dziurę i dzięki temu dopłynąć do brzegu.c. drżącymi ze zdenerwowania rękoma wyjmujesz komórkę i dzwonisz po pomoc.
2	Kiedy na głowę spada Ci nagle mnóstwo obowiązków
	<ul style="list-style-type: none">a. robisz sobie spis na kartce i systematycznie wykonujesz poszczególne czynności.b. odkładasz część spraw na następny dzień.c. puszczasz sprawę na żywioł, licząc, że wszystko samo się ułoży.
3	Który z zawodów wykonywałbyś najchętniej:
	<ul style="list-style-type: none">a. bibliotekarzb. przedstawiciel handlowyc. kierownik zespołu w agencji reklamowej
4	Którą z trzech form egzaminu lubisz najbardziej:
	<ul style="list-style-type: none">a. test wyboru, bo nie trzeba rozmawiać z profesoremb. pytania opisowe, bo można lać wodę licząc, że profesor coś sobie z tego wybierzec. egzamin ustny, ponieważ lubisz prowadzić dyskusje i jest to szansa na przekazanie tego, co dokładnie chce usłyszeć profesor
5	Najchętniej wolny czas spędzasz
	<ul style="list-style-type: none">a. na imprezie wśród znajomychb. czytając książkę z dziedziny, która cię interesujec. na spacerze ze swoim partnerem (-ką)
6	Zaproponowano Ci udział w Komitecie, który zajmie się organizacją lokalnego festynu
	<ul style="list-style-type: none">a. przyjmujesz propozycję z nadzieją na realizację kilku swoich pomysłówb. boisz się odpowiedzialności, więc rezygnujesz



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

	c. chętnie służysz pomocą, ale wolisz, by przygotowaniem kierowali inni
7	Znajomy zaprosił Cię na imprezę
	<ul style="list-style-type: none"> a. siedzisz w kącie i czekasz, aż ktoś do ciebie zagada b. jesteś ostrożny, rozmawiasz z tymi, którym zostałeś przedstawiony przez kumpla c. jesteś rozmowny i w krótkim czasie poznajesz wszystkich, którzy są na imprezie
8	Na Twoim biurku
	<ul style="list-style-type: none"> a. zwykle panuje porządek b. jest ciągły bałagan c. czasem panuje bałagan, ale tylko gdy intensywnie pracujesz
9	Promotor wyznaczył Ci termin, w którym musisz mu oddać pierwszy rozdział swojej pracy dyplomowej
	<ul style="list-style-type: none"> a. bierzesz się ostro do pracy i oddajesz ją w terminie b. z powodu imprezy, na którą się wybrałeś, praca dociera dzień później, niż było to wyznaczone c. oddajesz ją z tygodniowym opóźnieniem, w końcu lepiej późno niż wcale
10	Na dużym przyjęciu na którym są poważne osobistości, masz wznieść toast za zdrowie solenizanta
	<ul style="list-style-type: none"> a. takie zadanie przyprawia Cię o mocne bicie serca b. układasz sobie w głowie tekst, który za chwilę wypowiesz c. prosisz znajomego, aby zastąpił Cię w tej roli
11	Kiedy na święta wysyłasz kartki z życzeniami
	<ul style="list-style-type: none"> a. starasz się do każdego pisać oryginalne życzenia b. wszystkim życzysz tego samego c. szczególne życzenia wysyłasz tylko do swojego partnera



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

12	Kolega poprosił Cię, abyś przez dwie godziny zajął się jego młodszym bratem, który przyjechał do niego w odwiedziny. Co robisz?
	<ul style="list-style-type: none"> a. włączasz mu telewizor i wychodzisz do pokoju obok b. przez cały czas rozmawiacie o sporcie, muzyce c. proponujesz mu coś do picia, rozmawiacie przez jakiś czas, po czym pogrążasz się w lekturze swojej ulubionej książki
13	W tramwaju złapał Cię kontroler i zapłaciłeś mandat. Wychodząc, ktoś o Ciebie zahaczył, i rozdarł Ci bluzę. Na dodatek zadzwonił kumpel i powiedział Ci, że oblałeś egzamin. Co czujesz w takiej chwili, gdy wszystko, jak się wydaje, jest przeciwko Tobie?
	<ul style="list-style-type: none"> a. jesteś wściekły, masz wszystkiego dosyć b. pomimo tylu przykrych zdarzeń nie tracisz pogody ducha c. jesteś trochę przybity, ale nie na tyle, żeby rozpaczać
14	W gronie kolegów jesteś osobą, która
	<ul style="list-style-type: none"> a. ma dobry kontakt z większością ludzi b. izoluje się od grupy i chodzi własnymi ścieżkami c. bliższe kontakty utrzymuje tylko z kilkoma osobami, których osobowość Ci odpowiada
15	Najbardziej lubisz wykonywać prace
	<ul style="list-style-type: none"> a. w których możesz coś tworzyć b. przy wykonywaniu, których rzadko pojawiają się nowe problemy c. takie, które nie wymagają wyobraźni i twórczego myślenia

PUNKTACJA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

a	1	3	1	1	3	3	1	3	3	2	3	1	1	3	3
b	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	2
c	2	1	3	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1

Jeżeli uzyskałeś od 15 do 22 pkt

Musisz się jeszcze wiele nauczyć i nabrać doświadczenia. Jeśli w ogłoszeniu o pracę, pracodawca wymaga od kandydata umiejętności miękkich, radziłabym nie wysłać CV. Lepiej na razie poszukać sobie innej pracy, w której być może uda Ci się przyswoić te umiejętności. Radziłabym też przeczytać dobrą książkę traktującą o zagadnieniu umiejętności miękkich, może się to okazać przydatne w kształtowaniu swojego wizerunku. Zachęcam do częstszego przebywania wśród znajomych – to pozwoli Ci rozwijać swoją komunikatywność i ułatwi współpracę z innymi.

Jeżeli uzyskałeś od 23 do 36 pkt

Całkiem nieźle. Przy odrobinie wysiłku możesz wspiąć się na wyżyny. Wymagania stawiane przez pracodawców takie jak: komunikatywność, odporność na stres czy kreatywność nie powinny Cię przerażać. Pamiętaj jednak, aby wciąż się rozwijać. Zawsze bowiem można być jeszcze lepszym niż jest się w danej chwili. A to przy dzisiejszej dużej konkurencji na rynku pracy jest bardzo ważne.

Jeżeli uzyskałeś od 37 do 45 pkt

Rewelacja! Możesz być z siebie dumny. Dla wielu firm możesz stać się wartościowym pracownikiem. Jesteś osobą kreatywną, dobrze radzącą sobie ze stresem. Starasz się rzetelnie wykonywać powierzone Ci obowiązki, potrafisz współdziałać z grupą, na co wpływ ma Twoja zdolność do komunikacji. Pamiętaj jednak, aby nie wpaść w samozachwyty: zbytnia wyniosłość i zarozumiałość nie jest pożądaną cechą, zwłaszcza jeśli chodzi o pracę w grupie.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Kwestionariusz stylu uczenia się

TEST POZWAJĄCY USTALIĆ ODPOWIADAJĄCY CI STYL UCZENIA SIĘ

1. Gdy spotykasz nieznaną ci osobę, na co zwracasz uwagę w pierwszej kolejności?
 - a) jak wygląda i jak jest ubrana,
 - b) w jaki sposób i co mówi, jaki ma głos,
 - c) co w stosunku do niej czujesz,
 - d) w jaki sposób się zachowuje i co robi.
2. Co najczęściej zostaje ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznaney ci wcześniej osoby?
 - a) jej twarz,
 - b) jej imię/nazwisko,
 - c) to, co czułeś, będąc w jej towarzystwie, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz,
 - d) to, co robiliście razem, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz.
3. Gdy wchodzisz do nieznanego ci pomieszczenia, na co zwracasz przede wszystkim uwagę?
 - a) na jego wygląd,
 - b) na dźwięki i rozmowy, jakie się w nim toczą,
 - c) na to, jak dobrze emocjonalnie i fizycznie się w nim czujesz,
 - d) na to, co się w nim dzieje i co ty mógłbyś w nim robić.
4. Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?
 - a) gdy nauczyciel daje ci coś do czytania na papierze lub tablicy, pokazuje ci książki, ilustracje, wykresy, mapy, szkice lub przedmioty, nie każąc ci przy tym niczego mówić, pisać, ani o niczym dyskutować,



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

b) gdy nauczyciel wyjaśnia wszystko, mówiąc lub wygłaszając wykład, pozwala ci przedyskutować temat i zadawać pytania, nie każąc ci przy tym na nic patrzeć, niczego czytać, pisać ani robić,

c) gdy nauczyciel pozwala ci zapisywać informacje lub sporządzać rysunki, dotykać przedmiotów, pisać na klawiaturze lub robić coś rękami,

d) gdy nauczyciel pozwala ci robić projekty, symulacje, eksperymenty, grać w gry, odgrywać role, odtwarzać rzeczywiste sytuacje z życia, dokonywać odkryć lub też angażować się w inne działania związane z ruchem

5. Gdy uczysz czegoś innych, co zwykle robisz?

a) dajesz im coś do oglądania, na przykład jakiś przedmiot, ilustrację lub wykres, udzielając przy tym jedynie krótkiego werbalnego wyjaśnienia lub nie udzielając go wcale, dopuszczając lub nie do krótkiej dyskusji,

b) objaśniasz wszystko werbalnie, nie pokazując żadnych materiałów graficznych,

c) rysujesz coś, piszesz lub w inny sposób używasz rąk do wyjaśniania,

d) demonstrujesz coś, robiąc to lub każesz uczniom robić to wspólnie z tobą.

6. Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?

a) książki, które zawierają opisy pomagające ci zobaczyć to, co się dzieje,

b) książki zawierające informacje faktograficzne, historyczne lub dużo dialogów,

c) książki o uczuciach i emocjach bohaterów, poradniki, książki o emocjach i związkach międzyludzkich lub książki na temat tego, jak poprawić stan twojego ciała i umysłu,

d) krótkie książki z wartką akcją lub książki, które pomagają ci doskonalić umiejętności w sporcie, hobby czy też rozwijać jakiś talent.

7. Którą z poniższych czynności wykonujesz najchętniej w czasie wolnym?

a) czytasz książkę lub przeglądasz czasopismo,

b) słuchasz książki nagranej na kasetę, rozmowy w radiu, słuchasz muzyki lub sam muzykujesz,

c) piszesz, rysujesz, piszesz na maszynie/komputerze lub robisz coś rękami,

d) uprawiasz sport, budujesz coś lub grasz w grę wymagającą ruchu.

8. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej charakteryzuje sposób, w jaki czytasz lub uczysz się?

a) potrafisz się uczyć, gdy słysząc muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ umiesz się od nich odseparować,

b) nie potrafisz się uczyć, gdy w twoim pobliżu słysząc muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ nie umiesz się od nich odseparować,



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

c) musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentrują cię negatywne uczucia innych,

d) Musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentruje cię działalność i ruchy innych osób znajdujących się w tym samym pomieszczeniu.

9. Gdy z kimś rozmawiasz, gdzie kierujesz wzrok? (aby odpowiedzieć na to pytanie, możesz poprosić kogoś, by cię obserwował w trakcie rozmowy).

a) patrzysz na twarz rozmówcy, chcesz także, by ta osoba patrzyła na twoją twarz, gdy do niej mówisz,

b) spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, po czym twój wzrok wędruje na prawo i lewo,

c) spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, by zobaczyć jego wyraz twarzy, po czym spoglądasz w dół lub w bok,

d) rzadko spoglądasz na rozmówcę, patrzysz głównie w dół lub w bok, jeśli jednak pojawi się jakiś ruch lub działanie, natychmiast spoglądasz w tamtym kierunku.

10. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

a) zwracasz uwagę na kolory, kształty, wzory i desenie w miejscach, w których się znajdujesz; masz dobre oko do barw i kształtów,

b) nie znosisz ciszy i jeśli tam, gdzie akurat jesteś, jest za cicho, nucisz coś, podśpiewujesz lub głośno mówisz; włączasz radio, telewizor, magnetofon lub odtwarzacz CD, by w twoim otoczeniu były bodźce słuchowe,

c) jesteś wrażliwy na uczucia innych ludzi, twoje własne uczucia łatwo ulegają zranieniu; nie potrafisz się skoncentrować, gdy inni cię nie lubią, czujesz potrzebę bycia kochanym i akceptowanym, by pracować,

d) trudno ci wysiedzieć nieruchomo w jednym miejscu, potrzebujesz dużo ruchu, a jeśli już musisz siedzieć garbisz się, wierzysz, stukasz w podłogę butami lub często niespokojnie poruszasz nogami.

11. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

a) zwracasz uwagę na nieodpowiednie dopasowanie części garderoby danej osoby lub na to, że jej włosy są w nieładzie i często chcesz to naprawić,

b) niepokoi cię, gdy ktoś nie potrafi dobrze się wystawiać, jesteś wrażliwy na odgłos kapiącego kranu lub odgłosy wydawane przez urządzenia gospodarstwa domowego,

c) płaczesz podczas wzruszających scen w kinie lub czytając wzruszającą książkę,

d) niepokoisz się i czujesz się nieprzyjemnie, gdy jesteś zmuszony siedzieć nieruchomo; nie potrafisz przebywać zbyt długo w jednym miejscu.

12. Co wywołuje u ciebie największy niepokój?

a) miejsce, w którym panuje bałagan i nieład,



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- b) miejsce, w którym jest za cicho,
- c) miejsce, w którym nie czujesz się dobrze fizycznie lub emocjonalnie,
- d) miejsce, w którym nie wolno niczego robić lub jest za mało przestrzeni na ruch.
13. Czego najbardziej nie lubisz, podczas gdy ktoś cię uczy?
- a) słuchania wykładu, na którym nie wykorzystuje się żadnych pomocy wizualnych,
- b) czytania po cichu, bez żadnych werbalnych wyjaśnień czy dyskusji,
- c) niemożności rysowania, gryzmolenia czegoś na kartce papieru, dotykania wszystkiego rękami lub sporządzania notatek, nawet jeśli nie będziesz już nigdy więcej z nich korzystał,
- d) patrzenia i słuchania w bezruchu.
14. Wróć pamięcią do jakiegoś szczęśliwego momentu ze swojego życia. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym wydarzeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?
- a) to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,
- b) to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś, oraz dźwięki wokół ciebie,
- c) wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czułeś się fizycznie i emocjonalnie,
- d) to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.
15. Przypomnij sobie któryś ze swoich urlopów lub wycieczek. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym doświadczeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?
- a) to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,
- b) to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś, oraz dźwięki wokół ciebie,
- c) wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czułeś się fizycznie i emocjonalnie,
- d) to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.
16. Wyobraź sobie, że musisz przez cały czas przebywać w jednym z niżej opisanych miejsc, w którym możesz wykonywać różnego rodzaju czynności. W którym z nich czułbyś się najlepiej?
- a) miejsce, w którym możesz czytać; oglądać obrazy, dzieła sztuki, mapy, wykresy i fotografie; rozwiązywać zagadki wizualne, takie jak odnajdowanie drogi w labiryncie lub wyszukiwanie brakującego elementu obrazu; grać w gry słowne takie jak scrabble czy boggle; zajmować się dekorowaniem wnętrza lub przymierzać ubrania,
- b) miejsce, w którym możesz słuchać nagranych na kasety opowiadań, muzyki, radiowych lub telewizyjnych talk shows i wiadomości; grać na instrumencie lub śpiewać; bawić się



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
głośno w gry słowne, rozprawiać o czymś, udawać dyskdżokeja; czytać na głos lub wygłaszać przemówienia, fragmenty ról ze sztuk teatralnych i filmów, czytać na głos poezję lub opowiadania,

c) miejsce, w którym możesz rysować, malować, rzeźbić lub zajmować się rzemiosłem; tworzyć coś na piśmie lub pisać na komputerze; wykonywać czynności przy użyciu rąk, takie jak gra na instrumencie, gra w gry planszowe, takie jak szachy czy warcaby, lub budowanie modeli,

d) miejsce, w którym możesz uprawiać sport, grać w piłkę lub gry ruchowe, które angażują twoje ciało; odgrywać rolę w sztuce teatralnej lub przedstawieniu; robić projekty, podczas których możesz wstać i poruszać się; robić eksperymenty, badać i odkrywać nowe rzeczy, budować coś lub składać ze sobą mechaniczne elementy; brać udział w zbiorowym współzawodnictwie.

17. Gdybyś miał zapamiętać nowe słowo, zrobiłbyś to najlepiej:

a) widząc je,

b) słysząc je,

c) zapisując je,

d) odtwarzając to słowo w umyśle lub fizycznie.

Obliczanie wyników

Oblicz wyniki testu w następujący sposób (jeśli na jakieś pytanie dałeś więcej niż jedną odpowiedź, w podsumowaniu uwzględnij wszystkie odpowiedzi):

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi a:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi b:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi c:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi d:

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi a, jesteś wzrokowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi b, jesteś słuchowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi c, jesteś dotykowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi d, jesteś kinestetykiem.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Zapamiętaj także, który ze stylów uczenia się zajmuje u Ciebie drugie, trzecie i ostatnie miejsce.