

Odkryj TOP
– Twój Osobisty
Potencjał



PORADNIK

Spis treści

1. Wprowadzenie	4
2. Jacy jesteśmy – bilans osobisty	5
3. Poznać siebie	6
4. Opisać siebie	7
5. Zaakceptować siebie	9
6. Kreować siebie	10
7. Cechy osobowe	11
8. Jakie mam zainteresowania?	12
9. Moje zdolności	14
10. Preferencje związane z przyszłą pracą	14
11. Zamiast zakończenia – sąd na życiem	15
12. Testy i ćwiczenia	15
Moje mocne i słabe strony	16
Poznanie siebie – cechy charakteru	18
Poznaj swoje wnętrze	19
Sprawdź, do czego się nadajesz	21
Czy możesz być szefem?	27
Test asertywności	30
Czy umiesz współpracować?	33
Test na kreatywność	36
Trochę zabawy	38
13. Bibliografia	39
14. Notatki	40

1. Wprowadzenie

Twórca jednego z bardzo ciekawych odłamów psychologii – psychocybernetyki – Maxwell Malz pisał, iż „każdy może rozpocząć nowe, wiodące do spełnienia życie, jeśli ma świadomość własnego wizerunku i potrafi go zmieniać”.

Niniejszy poradnik pomoże Ci w znalezieniu odpowiedzi na pytanie: kim jestem? Jakie są moje mocne i słabe strony? Jaki jest mój potencjał osobisty i zawodowy?

Poradnik ma formę zeszytu z ćwiczeniami i praktycznymi wskazówkami. Przeznaczony jest dla tych, którzy chcą świadomie kształtować swoje życie zawodowe, lecz nie wiedzą dokładnie, w jaki sposób to uczynić. W publikacji odpowiemy Ci, jak zbadać swoje możliwości, jak uwierzyć w siebie. Poradzimy Ci, jak szczerze odpowiedzieć sobie na pytania: co ja naprawdę umiem robić, a czego nie? Co potrafię robić? Jakim będę pracownikiem? Dlaczego szukam takiej, a nie innej pracy?

Każdemu zależy na pracy. Wszyscy chcieliby mieć ją jak najszybciej, możliwie atrakcyjną i płatną. Trzeba jednak realnie oceniać swoje możliwości. Jeśli nawet ktoś przypadkiem dostanie pracę przewyższającą jego kwalifikacje, to szybko ją straci. Należy zacząć od przemyślenia swojej strategii. Nikt z nas nie jest ideałem, każdy ma zalety i wady, mocne i słabe strony. Trzeba zdawać sobie z tego sprawę i nie działać na własną niekorzyść. Niniejszy poradnik pomoże Ci stworzyć pozytywny wizerunek samego siebie. Poradnik został opracowany przez doradców zawodowych Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie – Zespół Zamiejscowy w Nowym Sączu. Ma być on pomocny klientom Centrum w samodzielnym odkrywaniu potencjału osobistego i zawodowego. W razie potrzeby wyniki pracy z poradnikiem mogą być konsultowane z doradcą zawodowym.

W Małopolsce funkcjonują trzy Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w: Krakowie, Nowym Sączu i Tarnowie. Placówki te działają od 1999 roku i świadczą bezpłatne usługi z zakresu poradnictwa zawodowego i informacji zawodowej dla osób poszukujących pracy; bezrobotnych, zatrudnionych będących w okresie wypowiedzenia oraz dla osób niezarejestrowanych w PUP, powyżej 18. roku życia.

2. Jacy jesteśmy – bilans osobisty

Musi się ciągle zmieniać ten, kto chce być mądry i szczęśliwy.

Konfucjusz

Świadomość samego siebie, czyli samoświadomość, jest cechą i umiejętnością niezbędną w dzisiejszym świecie. Przy rosnącej ilości informacji dostępnych dla każdego potrzeba pełniejszej i głębszej wiedzy o sobie staje się coraz wyraźniejsza. Większa świadomość własnego Ja to możliwość dostrzeżenia większej liczby opcji, okazji, możliwość osiągnięcia szczęścia, równowagi i bogactwa. Dzięki niej łatwiej nam także dostrzec różne sposoby wyjścia z trudnych sytuacji.

Większa świadomość samego siebie oznacza podejmowanie aktywnych prób zrozumienia naszych celów, pragnień, intencji, założeń i podstawowych wartości, którymi się kierujemy. Oznacza to także, że sami przyjmujemy na siebie odpowiedzialność za nasze zachowania i działania, które są związane w jakiś sposób z tymi celami, pragnieniami, intencjami, założeniami i podstawowymi wartościami.

Większość poradników prezentuje koncepcję samoświadomości w iście hollywoodzkim stylu. Pełno w nich „ochów” i „achów”. Nam chodzi o coś innego, o samoświadomość, czyli inaczej – o rozumienie samego siebie. Bez solidnego poznania samego siebie trudno będzie dokonywać kolejnych kroków na drodze rozwoju zawodowego.

Punktem wyjścia w poszukiwaniu miejsca pracy jest solidna ocena samego siebie. Ludzie różnią się wyglądem, wykształceniem, ale przede wszystkim cechami osobowości. Trzeba dobrze poznać samego siebie i wsłuchać się w swoją energię, w swoje siły życiowe.

Jak pisze Martin Gray w swojej książce „Siły życia”:

Wsluchaj się wyłącznie w głos, który jest twoim, w głos swojego wnętrza. Skup się wyłącznie na swoim życiu. Chciałbyś, aby było piękne i rozpromienione. Myśl wyłącznie o wewnętrznym pokoju, którego potrzebujesz, pokoju podobnym do szklanki chłodnej, sączonej wolno wody, kiedy dokucza ci pragnienie. (...) Zastanów się nad sobą. Czyż nie istnieją we mnie siły, które się jeszcze nie rozwinęły? (...) Co sprawiło, że stałem się właśnie takim jaki jestem? W jaki sposób – jeśli zechcę – stać się innym? (...) Zadawaj sobie podobne pytania. Powracaj do nich. Nie rozpraszaaj się. Usilnie i głęboko zastanawiaj się nad swoim przeszłym życiem i tym, które nadejdzie. Nad tym, co z nim uczynisz.

3. Poznać siebie

Nie ma bardziej twórczego zajęcia niż poznawanie samego siebie.

Kartezyusz

Kim jestem? Od momentu, kiedy po raz pierwszy w życiu zadamy sobie tego typu pytanie, zaczynamy budowanie systemu wiedzy o samym sobie – tzw. samowiedzy. Zaczynamy odkrywać swoje Ja, poznawać swą osobowość. Osobowość, czyli... no właśnie, cóż to takiego? Współczesna psychologia wypracowała bardzo wiele teorii osobowości. Każda z nich ujmuje osobowość od innej strony i definiuje ją za pomocą swych specyficznych pojęć. Współczesny behawioryzm zakłada na przykład, że osobowość to repertuar zachowań, które zostały wyuczone przez jednostkę. Inne podejście (psychologia analityczna) mówi zaś, że to najwyższa forma urzeczywistnienia wrodzonego potencjału, cel naszego rozwoju.

W tym poradniku poprzez osobowość będziemy rozumieć bardzo szeroką i złożoną kompozycję wielu indywidualnych cech tworzących niepowtarzalny, względnie spójny system, który warunkuje nasz styl działania, myślenia i reagowania na otoczenie. Osobowość ujmujemy jako to coś, co wyróżnia nas spośród innych, jako naszą indywidualność. Wyróżniając cechy osobowości psycholodzy mówią o ekstrawersji, introwersji, stabilności emocjonalnej, otwartości na doświadczenie, etc., a także – bardziej zrozumiale dla przeciętnego zjadacza chleba – o nieśmiałości,

impulsywności, lęklivosti czy aktywności. Wymieniać można by bardzo długo, gdyż nie ma jakiegś jednej zamkniętej listy cech.

4. Opisać siebie

Najczęściej, gdy opisujemy siebie lub innych, mówimy o cechach psychicznych. Dotyczyć one mogą pewnych właściwości:

- intelektualnych (np. jestem zdolny, inteligentny, elokwentny),
- emocjonalnych (np. łatwo się denerwuję, jestem lękliwy),
- społecznych (np. łatwo nawiązuję kontakt z ludźmi, boję się występować publicznie),
- moralnych (np. szanuję zdanie przełożonego, jestem uczciwy).



Opisywanie siebie za pomocą cech pozwala na swego rodzaju wyróżnienie nas z otoczenia, podkreślenie tego, co w nas najistotniejsze. Ważnym elementem naszego obrazu siebie jest samoocena. Jest ona na tyle istotna, że dla niektórych badaczy stała się wręcz synonimem pojęcia Ja. Czym zatem jest samoocena? Aronson określa ją jako „dokonywanie przez ludzi oszacowania wartości samych siebie, to znaczy rozmiaru, w jakim spostrzegają siebie jako dobrych, kompetentnych i przyzwoitych”. Jak się dobrze zastanowimy, to zauważymy, że odpowiedzi na pytania, jaki jestem?, powstają z naszych mniemań o sobie samym, które są wynikiem wcześniejszych doświadczeń – sukcesów i porażek – oraz reakcji innych ludzi na nas. Kiedy jakieś mniemanie (wyobrażenie lub przekonanie o nas) nawet obiektywnie niesłuszne, zostaje włączone do obrazu naszego Ja, staje się ono



„prawdziwe i obowiązujące” – staje się elementem naszej samooceny. Nie wątpimy w jego słuszność i działamy tak, jakby było prawdziwe. Stąd czasem widoczny jest duży rozdźwięk między naszymi obiektywnymi możliwościami a subiektywnymi odczuciami na ten temat. Zaniżona samoocena sprawia że rezygnujemy z wielu możliwych dla nas działań i celów, uważając je za zbyt trudne do realizacji i do zdobycia. Działa jak hamulec, nieraz paraliżuje wysiłki i każe widzieć niedociągnięcia tam, gdzie inni dostrzegają sukcesy. Prócz tego, że skupia nas na tym co w nas niedoskonałe i ułomne, to jeszcze przez pryzmat tych cech skłonni jesteśmy interpretować zdarzenia. I tak np. po dwóch nieudanych rozmowach kwalifikacyjnych mówimy sobie „jestem zupełnie do niczego”, a że jestem do niczego, „nie ma sensu się dalej starać” i faktycznie rezygnujemy z działania.

Tymczasem może to akurat pracodawca miał bardzo zły dzień i nie miał w ogóle ochoty kogokolwiek zatrudniać.

W odniesieniu od samooceny psycholodzy podkreślają, że ważne jest, aby była ona w miarę adekwatna i miała zawsze kontekst pozytywny. Pozytywne myślenie o sobie dodaje nam bowiem energii i mobilizuje do działania, pomaga w pełni uruchomić nasze osobiste „zasoby”. Pozwala osiągać wyznaczone cele, bo towarzyszy mu optymizm i wiara we własne siły.

5. Zaakceptować siebie

***Szczęście nie jest dziełem przypadku ani darem bogów.
Szczęście to coś, co każdy z nas musi wypracować sobie sam.***

Erich Fromm

Tak więc świadomość tego, jaki jestem i związana z tym moja samoocena ma bardzo duży wpływ na to, jakie cele stawiam przed sobą i z jaką energią je realizuję. Słowem, wszystkie nasze działania, odczucia i zachowania są zgodne z tym, jak widzimy siebie – niezależnie od tego czy ten wizerunek jest prawdziwy. Co wobec tego robić? Czy jest jakaś możliwość zmiany naszego myślenia? Oczywiście, że tak. Warunkiem do zmiany obrazu samego siebie, warunkiem do zmian naszej osobowości, stylu działania, myślenia i reagowania na otoczenie jest akceptacja samego siebie, a dopiero potem świadome kreowanie swojego Ja. Akceptować samego siebie to nie znaczy zgadzać się na istniejący stan rzeczy („Taki niestety już się urodziłem”), lecz mówić: „Akceptuję wszystko, co jest we mnie, dlatego,

że to ja jestem najważniejszy dla siebie. Pragnę jednak stopniowo to zmieniać”. I nie jest to wcale egoistyczne podejście, nie wyklucza nawet całkowitego poświęcenia się innym. Umożliwia natomiast świadomy rozwój własnej osobowości.

Pamiętaj – tworząc ścieżkę własnej kariery, uwzględniaj swoje mocne strony, pielęgnuj je, rozwijaj i dbaj o to, żeby były zauważane przez Twoje otoczenie. Oczywiście musisz mieć też świadomość swoich słabości i uwzględniać je w swoich wyborach, lecz nie mogą one blokować Twojej dalszej drogi.

6. Kreować siebie

Gdy nasi prarodzice zostali wygnani z raju, Adam ponoć tak rzekł do Ewy: „Moja droga, żyjemy w epoce zmian”.

William Inge

Wiele osób „urodziło” się z pewnymi umiejętnościami lub je zdobywało, w określonych sytuacjach sprawdzały się one doskonale. Teraz jednak z przerażeniem odkrywają, że te umiejętności nie są im w tej chwili przydatne. Tego, czego obecnie potrzebują, jeszcze nie mają. Ponownie jest to wyzwanie związane z nieustannym rozwojem, zarówno pod względem mentalnym, jak i pod względem intelektualnym.

Cytowany we wstępie Maxwell Malz swój model stopniowego tworzenia, a potem utrzymania wizerunku własnej osoby zawarł w następujących punktach:

- Zrozum, jaką rolę w postrzeganiu własnej osoby pełni wyobraźnia;
- Użyj wyobraźni do stworzenia obrazów sukcesu;
- Zidentyfikuj fałszywe mniemania o sobie, rzuć im wyzwanie i usuń je. Uwolnij się od stresowych reakcji emocjonalnych, które zaburzają nasze wewnętrzne myślenie;
- Ustal konkretne, związane z sukcesem cele. Doskonale konkretne, wiodące do sukcesu aspekty osobowości. Potraktuj negatywne doświadczenia nie jako porażki, lecz jako informacje zwrotne, dzięki którym poprawisz swój kurs do celu. Usuń hamujące Twoją osobowość blizny emocjonalne. Odpieraj ataki innych na Twoją godność własną, odpowiednio i twórczo reagując na presję emocjonalną;
- Wbuduj w swoją osobowość poczucie sukcesu.

7. Cechy osobowe

Przeznaczeniem człowieka jest jego charakter.

Heraklit z Efezu

Bardzo różni się między sobą. Niektórzy z nas są zdolni do długotrwałej, nawet dość jednostajnej pracy, inni szybko się męczą, niecierpliwą, zniechęcają. Jedni są opanowani, inni łatwo wybuchają, są opryskliwi, nie przepuszczają okazji do odwetu. Są ludzie pracujący szybko, są też pracujący powoli.

Są tacy, którzy łatwo nawiązują kontakt z otoczeniem, ale są i tacy, którzy wolą samotność i stronią od innych.

Nasze reakcje, mające różne tempo, wielkość i trwałość, to właśnie przejawy temperamentu. Temperament bowiem odnosi się do cech życia psychicznego i zachowania, które przejawiają się w sile i szybkości reagowania, w zmienności i ekspresji naszych ruchów, gestów i mimiki oraz intensywności przeżyć.

O ile nasze zainteresowania mogą się zmieniać w ciągu całego życia, o tyle cechy temperamentu są względnie trwałe i mają duże znaczenie przy wyborze zawodu. Podstawowymi jego cechami są siła, ruchliwość i równowaga. Temperamentu nie można oceniać pod względem jego cech pozytywnych lub negatywnych, bo nie ma złych lub dobrych temperamentów – inaczej jest z charakterem. Właściwości charakteru poznajemy obserwując stosunek do siebie, do pracy, do przedmiotów, do świata i do innych ludzi. Przejawia się on w naszym zachowaniu, postępowaniu, czynnościach, które z pewnością możemy kontrolować, jeżeli brak nam silnej woli, aby próbować je zmieniać. Dlatego możemy mówić o dobrych, pożądanych i złych cechach naszego charakteru i usposobienia. I tak w stosunku do jednych ludzi możemy być delikatni, dobrzy, uczynni, ofiarni, dyskretni, życzliwi, szczerzy, a wobec drugich możemy demonstrować oschłość, obojętność, egoizm, niecierpliwość, nieopanowanie. W stosunku do obowiązków i pracy niektórych z nas może cechować: **systematyczność, odpowiedzialność, sumienność, dokładność, a innych: nieuczciwość, niedbałość, lekceważenie.**

Warto wiedzieć, że pozytywne cechy charakteru są wskazane w wykonywaniu każdego zawodu, ale są zawody, gdzie są one bezwzględnie konieczne. Cechy charakteru określają zachowanie się człowieka i jednocześnie różnicują ludzi.

8. Jakie mam zainteresowania?

*Człowiek ma w życiu dwa wyjścia: kształtować rzeczywistość
lub poddać się jej.*

Josif Brodski

Jak spędzasz wolny czas? Po jaki rodzaj literatury i czasopism sięgasz najczęściej? Czy są jakieś dziedziny życia, które pociągają Cię zdecydowanie bardziej niż cała reszta? Jakie programy telewizyjne oglądasz systematycznie? To pytania, które pozwolą Ci poznać swoje zainteresowania.

Zainteresowania są w dużej części motorem ludzkiej aktywności. Możemy określić je jako skłonność do zajmowania się pewnymi czynnościami lub przedmiotami. Koncentrują naszą uwagę na tym, co dla nas ważne i ciekawe. Zainteresowania wyzwalają w człowieku naturalną chęć poznania i zrozumienia otoczenia, poprzez określony sposób spędzania wolnego czasu, rozrywkę, odpoczynek i naukę. Ich znajomość pomaga we



właściwym wyborze szkoły, a później zawodu, ponieważ wykonywanie zawodu zgodnego z zainteresowaniami jest podstawą osiągania satysfakcji zawodowej. Istnieje wiele różnych kategorii zainteresowań, np.:

- **techniczne** – ujawniają się podczas podejmowania takich prac, jak: proste naprawy sprzętu domowego, sprzętu RTV, samochodów, majsterkowania, instalacji urządzeń mechanicznych, samodzielne wytwarzanie różnych przedmiotów. Towarzyszy im umiejętność posługiwania się różnego typu narzędziami, znajomość zasad działania urządzeń technicznych, umiejętność czytania planów i rysunków technicznych;
- **urzędnicze** – przejawiają się w sprawnym i chętnym wykonywaniu typowych czynności biurowych, takich jak prowadzenie korespondencji, rejestracja dokumentów, wypełnianie różnego typu formularzy, towarzyszy im bardzo często umiejętność obsługi komputera w zakresie edytorów tekstu, znajomość stenotypii i stenografii, umiejętność obsługi urządzeń biurowych oraz posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu księgowości;
- **naukowe** – przejawiają się w czytaniu naukowych i popularnonaukowych publikacji, doksztalcaniu się w zakresie wybranych dziedzin nauki, w umiejętności posługiwania się prostymi pomocami naukowymi, jak: kalkulator, mikroskop, tablice matematyczne, komputer oraz w umiejętności stosowania różnych praw i zasad z zakresu wiedzy naukowej, np. fizyki, chemii, w życiu codziennym;
- **artystyczne** – przejawiają się w zaangażowanym uprawianiu form artystycznych lub we wzbogacaniu wiedzy na ich temat, np.: rzeźbienie, malowanie, taniec, śpiew, gra na instrumentach muzycznych, fotografowanie, pisanie lub czytanie poezji, utworów dramatycznych, powieści, film, teatr;
- **społeczne** – przejawiają się w czytaniu publikacji o tematyce socjologicznej, psychologicznej, pedagogicznej z zakresu stosunków międzyludzkich, w podejmowaniu prac w organizacjach charytatywnych, opiekowaniu się ludźmi w trudnej sytuacji i wymagającymi pomocy. Zainteresowaniom tym towarzyszy umiejętność nawiązywania kontaktów z innymi, prowadzenia dyskusji, wyjaśniania różnego rodzaju problemów społecznych, także umiejętności organizowania zajęć i imprez rozrywkowych oraz sukcesy w nauczaniu zarówno dzieci, jak i dorosłych;
- **menedżerskie** – przejawiają się w poszerzaniu swojej wiedzy w zakresie ekonomii, handlu i biznesu; towarzyszy im umiejętność radzenia sobie z innymi ludźmi oraz wpływanie na zdanie i opinię innych przy równoczesnej niezależności opinii własnych; łączą się ze zdolnościami kierowniczymi i organizacyjnymi, łatwością wypowiadania się.

9. Moje zdolności

Zdolności to właściwości człowieka, które warunkują łatwość uczenia się oraz efektywność wykonywania zadań w określonej dziedzinie życia. Pozwalają różnicować osoby o tym samym poziomie wykształcenia pod kątem jakości i skuteczności wykonywanych działań. Zdolności decydują o kierunku osiągnięć zawodowych. Na ich podstawie można określić stopień przydatności osoby do danego zawodu. Zdolności są podstawą do rozwoju zainteresowań. W zależności od dziedziny można wyróżnić następujące kategorie uzdolnień:

- **rachunkowe** – umiejętność szybkiego i prawidłowego wykonywania działań arytmetycznych, np. przy wykonywaniu dokładnych pomiarów liczbowych, przeliczaniu, przy kontroli zapisów liczbowych;
- **techniczne** – umiejętność posługiwania się różnymi narzędziami, instalowania i uruchamiania urządzeń technicznych, wytwarzania różnych przedmiotów użytkowych, a także uzdolnienia manualne określające zręczność rąk i palców;
- **werbalne/słowne** – łatwość wypowiadania się w mowie i w piśmie, jasne i poprawne formułowanie myśli;
- **kierownicze (menedżerskie)** – umiejętność organizowania i planowania działań pracy zespołu ludzkiego;
- **artystyczne (twórcze)** – przejawiające się w takiej aktywności ludzkiej jak: malowanie, taniec, rzeźbienie, gra na instrumentach muzycznych, projektowanie, aktorstwo, pisanstwo i inne.

Najwyższy stopień rozwoju uzdolnień określa się terminem – talent. Jest to połączenie różnych zdolności, które umożliwiają twórcze wykonywanie jakiegoś działania na najwyższym poziomie. Przejawy talentu występują na ogół już we wczesnych latach dzieciństwa, jednak rozwój talentu wymaga niezwykle wyjątkowej i długotrwałej nauki.

10. Preferencje związane z przyszłą pracą

Abraham Maslow udowodnił, że ludzie pracują z bardzo różnych pobudek. Mogą potrzebować pieniędzy na zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb życiowych, mogą pragnąć towarzystwa innych ludzi albo satysfakcji i poczucia własnego sensu, co jest związane z przynależnością do czegoś wartościowego i większego niż oni sami.

Obok potrzeb czynnikiem o charakterze motywacyjnym są również uznawane przez nas wartości. Stanowią one niejako zasady kierujące naszym życiem. Decydują m. in. o tym, jakich dokonujemy wyborów, na co zwracamy uwagę, do czego dążymy i czego unikamy.

Potrzeby i wartości motywujące pracowników oraz wyznaczające kierunek ich dążeń zostają odkryte m. in. w procesie selekcji i awansu. Warto jednak wcześniej odpowiedzieć sobie samemu na pytania: co jest dla mnie ważne w pracy? Jakich aspektów środowiska pracy i relacji między mną a szefem potrzebuję, żebym mógł w pełni wykorzystać swój potencjał. Jakie wartości związane z pracą stymulują mnie do jak największego wysiłku?

Pamiętaj: praca to produkt, który się doskonali w trakcie użytkowania.

11. Zamiast zakończenia – sąd nad życiem

Gdy pojawia się wybór pomiędzy wprowadzeniem zmian a udowodnieniem, że nie ma takiej konieczności, większość ludzi poświęca czas na dowodzenie tego drugiego.

John Galbraith

Na zakończenie proponujemy Ci małą zabawę „sąd nad życiem”. Wyobraź sobie, że zostałeś aresztowany pod zarzutem zmarnowania życia. Prokurator oskarża Cię, że nie wykorzystujesz wszystkich posiadanych potencjalnych możliwości, że lenistwo i niechęć do pracy nie pozwalają Ci osiągać sukcesów, itd. Twoim zadaniem jest napisanie najpierw mowy oskarżycielskiej, a później mowy adwokata, który Cię broni. Możesz tę zabawę przeprowadzić również w gronie przyjaciół, gdzie dobieracie się trójkami, w których każdy kolejno pełni rolę „oskarżonego”, a pozostałe dwie osoby – role prokuratora i adwokata. Życzymy powodzenia i... niskiego wyroku.

12. Testy i ćwiczenia

Poniżej zamieszczone są testy i ćwiczenia, które pomogą Ci w znalezieniu odpowiedzi na pytania: kim jestem?, jakie są moje mocne i słabe strony?, w jakim środowisku zawodowym czułbym się najlepiej? Liczymy,

że informacje wynikające z wypełnienia testów będą dla Ciebie inspiracją do dalszych poszukiwań prawdy o sobie. Niektóre testy potraktuj pół żartem, pół serio, ale w każdym tkwi żdźbło prawdy.

Życzymy owocnych poszukiwań i miłej zabawy.

MOJE MOCNE I SŁABE STRONY

Przed przystąpieniem do udzielania odpowiedzi dokładnie przeczytaj wszystkie pytania.

Odpowiadaj szczerze!

- ✓ Co umiesz robić najlepiej? Wymień wszystkie swoje umiejętności, nie pomijaj nawet drobnych, takich jak: gotowanie czy fotografowanie.

- ✓ W jakiej dziedzinie masz największą wiedzę, doświadczenia? Może to być ta sama dziedzina, a mogą też być dwie różne – jedną znasz najlepiej teoretycznie, a drugą praktycznie.

- ✓ Co w sytuacji, w jakiej się znajdujesz (żyjesz), można by zaliczyć do czynników ułatwiających Ci osiągnięcie sukcesu? Mogą to być np. znajomości, bogata biblioteka, przyjaźń z mądrym człowiekiem, środowisko itp.)

- ✓ Co mógłbyś robić bardzo dobrze (lepiej niż przeciętnie), gdyby zostały spełnione warunki, takie jak uzyskanie środków na działania, przeszkolenie, nabycie nowych doświadczeń, umiejętności itp.?

- ✓ Do jakich funkcji (stanowisk) czy zadań nadajesz się najlepiej? Zapomnij przez chwilę o rzeczywistości, puść wodze fantazji – jeśli uważasz, że powinienes być generałem lub modelką, napisz to!

- ✓ Wymień zdolności, cechy charakteru, które uważasz za swoje zalety oraz walory fizyczne.

- ✓ Czy masz jakieś dodatnie cechy rzadko spotykane? Nie muszą one osiągać poziomu ponadprzeciętnego, wystarczy, że są rzadkie w Twoim środowisku.



POZNANIE SIEBIE – CECHY CHARAKTERU

Zaznacz cechy, które odnoszą się do Ciebie, wstawiając (X)

AMBITNY		NIEZALEŻNY		SUMIENNY	
ANALITYCZNY		ODPOWIEDZIALNY		SYSTEMATYCZNY	
ASERTYWNY		OPANOWANY		SZCZERY	
AUTENTYCZNY		OPTYMISTYCZNY		SZYBKI	
BYSTRY		OSTROŻNY		ŚMIAŁY	
CICHY		OTWARTY		TAKTOWNY	
CIEKAWY		PEWNY SIEBIE		TOLERANCYJNY	
CIERPLIWY		PODEJMUJĄCY RYZYKO		TOWARZYSKI	
DOJRZAŁY		POJĘTNY		TROSKLIWY	
DOWCIPNY		POMOCNY		UCZCIWY	
DYPLOMATYCZNY		POMYSŁOWY		UCZUCIOWY	
EMPATYCZNY		POSTĘPOWY		UFNY	
ENERGICZNY		POWŚCIĄGLIWY		UGODOWY	
ENTUZJASTYCZNY		PRAKTYCZNY		UPARTY	
FACHOWY		PRZEKONUJĄCY		UPRZEJMY	
INSPIRUJĄCY		PRZYJAZNY		WESOŁY	
INTELIGENTNY		PUNKTUALNY		WNIKLIWY	
KOMPETENTNY		REALISTYCZNY		WRAŻLIWY	
KOMUNIKATYWNY		REFLEKSYJNY		WSPÓŁZAWODNICZĄCY	
KONFORMISTYCZNY		ROMANTYCZNY		WSZECHSTRONNY	
KONSEKWENTNY		ROZSĄDNY		WYGODNY	
KREATYWNY		ROZWAŻNY		WYTRWAŁY	
LĘKLIWY		SKROMNY		ZABAWNY	
LOGICZNY		SPOKOJNY		ZARADNY	
LOJALNY		STANOWCZY		ZRÓWNOWAŻONY	

Wskaż 5 najbardziej dla Ciebie charakterystycznych cech, wskaż przykłady doświadczeń, w których zostały one wykorzystane:

CECHA

PRZYKŁAD OPARTY NA DOŚWIADCZENIU

POZNAJ SWOJE WNĘTRZE

Każdy człowiek przedstawia pewien typ psychiczny, niepowtarzalny, ale dający się sklasyfikować. Mimo że jest on częściowo zdeterminowany cechami wrodzonymi, wiele możemy w nim zmienić pod wpływem otoczenia i własnych starań.

W tym celu jednak trzeba poznać samego siebie. Próbką takiej analizy jest poniższy test. Odpowiedz na pytania, biorąc pod uwagę swoje typowe reakcje, a następnie zsumuj liczbę odpowiedzi oznaczonych literą „a” i porównaj z oceną przy końcu testu.

1. Jeśli pragniesz zrozumieć czyjeś stanowisko:

- a) poddajesz je logicznej analizie,
- b) próbujesz wczuć się w tamtą osobę, stawiając siebie na jej miejscu.

2. Jeśli masz do wyboru określone zadania, to:

- a) wolisz podejmować zadania ograniczone, ale na pewno możliwe do wykonania,
- b) preferujesz zadania bardzo ambitne i dalekosiężne, mimo że aktualnie nie ma przesłanek dla ich realizacji.

3. Jeśli zaskakuje Cię czyjeś zachowanie, to:

- a) usiłujesz wnikliwiej niż dotąd obserwować jego słowa i gesty,
- b) próbujesz odgadnąć, dlaczego tak postąpił.

4. Jeśli chcesz zjednać dla jakiejś sprawy czyjąś przychyłność, to:

- a) usiłujesz przekonać tę osobę o obiektywnej słuszności danej sprawy,
- b) odwołujesz się do jej uczucia.

5. Jeśli zainteresuje Cię jakieś nieznane dotąd urządzenie, to:

- a) zwracasz uwagę na jego praktyczne zastosowanie,
- b) zastanawiasz się, na jakiej zasadzie zostało skonstruowane i jak funkcjonuje.

6. Gdy obserwujesz to, co się dzieje dookoła Ciebie, to:

- a) ograniczasz się do wrażeń zewnętrznych,
- b) pogłębiasz swoje spostrzeżenia przez ich analizę i ocenę.

7. Gdy rozmawiasz o życiu, to:

- a) zastanawiasz się nad postawami osób ze swego otoczenia,
- b) analizujesz raczej własne uczucia i wrażenia.

8. Gdy w ważnej sprawie uda Ci się podjąć właściwą decyzję, to:

- a) odczuwasz autentyczną, trwałą satysfakcję,
- b) twoje zadowolenie trwa krótko, po czym nachodzą cię wątpliwości, a nawet żałujesz swego postępowania.

WYNIKI TESTU:

Jeśli masz więcej niż 6 liter „a”

Przewaga cech ekstrawertywnych idzie u Ciebie w parze z silną osobowością. Masz duże poczucie realizmu i cenisz nade wszystko wnioski z własnego doświadczenia. Twoje działania są z góry zaplanowane i zorganizowane, a ich skuteczność nie może budzić wątpliwości. Żywisz niezachwianą wiarę w wartość własnego sądu i zdolność do działania. Niczego z tego, co Cię spotyka, nie uważasz za zbędne, ponieważ umiesz to wykorzystać jako doświadczenie na przyszłość.

Jeśli masz od 4 do 6 liter „a”

Twoją wrodzoną przewagę cech ekstrawertywnych podważa silna uczuciowość i zmysłowość, którym ulegasz, podporządkowując im postulaty rozumu. W stosunkach z otoczeniem zachowujesz się bardzo uprzejmie i serdecznie. Właściwym jednak motywem Twego stosunku do ludzi jest podświadoma obawa przed ich obojętnością, na którą nie mógłbyś przystać, ponieważ oczekujesz od otoczenia zaspokojenia głodu uczuć. Starając się pozyskać przychylność każdego otoczenia, w którym się znajdujesz, stajesz się nieraz zupełnie bezkrytyczny w doborze przyjaciół, co niejednokrotnie prowadzi do gorzkich rozczarowań.

Poniżej 4 liter „a”

Twoja intrawertywność skłania Cię do oceny innych osób wyłącznie w nawiązaniu do osobistych doświadczeń. W związku z tym analizujesz

postępowanie ludzi, nie biorąc pod uwagę logiki wydarzeń, z których ono wynika. Ponieważ taki sposób oceny prowadzi z reguły do fałszywych wniosków, starasz się nie formułować autorytatywnych opinii, co rzadko kiedy Ci się udaje, gdyż jest sprzeczne z cechami Twojej psychiki. Nawet bliscy przyjaciele nie zdają sobie sprawy, iż w fałszywych ocenach, jakimi nieraz dotykasz, bynajmniej nie ma złej woli, lecz znajduje ujście Twoja nieprzećiętna wrażliwość i pobudliwość.

Jeśli nie uzyskałeś ani jednej litery „a”

Żyjesz jakby we śnie, w krainie utopii. Z tego pięknego snu budzą Cię brutalne przejawy antypatii, jakich nie szczędzą Ci ludzie, którym Twoja postawa – trochę „nie z tego świata”, lecz całkowicie wyzbyta egoizmu – komplikuje ich własne plany lub drogą kontrastu rzuca niepochlebne światło na ich postawy życiowe. W takich momentach ogarnia Cię gwałtowne pragnienie, aby myśleć i postępować jak inni, ale trwa to krótko, po czym znów zapadasz w krainę snów, w której wszyscy są szlachetni i warci miłości – a w gruncie rzeczy, jeśli wniknąć w głębię Twoich uczuć, całkowicie Ci obojętni.

Psychotest oprac. Andy Collins

SPRAWDŹ, DO CZEGO SIĘ NADAJESZ

Rozwiązanie tego testu podpowie Ci, w jakich obszarach zawodowych zrealizujesz się najpełniej oraz jak zastosować nową wiedzę na swój temat np. w rozmowie rekrutacyjnej

- 1. Zbliża się ważna uroczystość. Kupujesz nowe ubranie, ponieważ:**
 - a) chcesz zrobić wrażenie na pozostałych uczestnikach,
 - b) nie chcesz odstawać strojem od innych gości.
- 2. Gdy nie masz pieniędzy**
 - a) zaglądasz do sklepów, by wiedzieć, co chciałabyś kupić w najbliższym czasie,
 - b) unikasz sklepów, by nie przypominać sobie o pustkach w portfelu.
- 3. Kupujesz nowy rower. Sprzedawca oferuje dwa modele podobnej jakości. Jeden ma nieco lepsze wyposażenie, drugi przedłużoną gwarancję:**
 - a) wybierasz dodatkową gwarancję – zawsze to rok dodatkowego spokoju,
 - b) kupujesz lepsze wyposażenie.

4. **Twoja firma negocjuje ważny kontrakt. Poprzednie negocjacje nie poszły najlepiej:**
 - a) myślisz, jaką taktykę zastosować tym razem, aby uzyskać najkorzystniejsze warunki,
 - b) analizujesz przebieg ostatnich negocjacji, by nie powtórzyć popełnionych błędów.
5. **Zbliżają się wakacje. Planując urlop przy ograniczonym budżecie:**
 - a) zastanawiasz się jak sfinansować wymarzony wyjazd,
 - b) wybierasz miejsce wypoczynku tak, aby na pewno nie zabrakło Ci pieniędzy.
6. **Pisząc CV:**
 - a) zwracasz uwagę na podkreślenie swojej wiedzy i kompetencji,
 - b) szukasz oryginalnych pomysłów, aby się wyróżniało.
7. **Pod nieobecność Twojego szefa pojawia się możliwość bardzo korzystnej transakcji. Klient niecierpliwie domaga się podjęcia niestandardowej decyzji:**
 - a) prosisz klienta o cierpliwość, jak tylko szef wróci, podejmie decyzję,
 - b) podejmujesz decyzję sam, taka okazja może się już nie powtórzyć.
8. **Zepsuło Ci się auto. Potrzebujesz pilnie wyjechać do innego miasta. Przyjaciel chce Ci pożyczyć swój nowy bardzo kosztowny samochód:**
 - a) pożyczasz auto,
 - b) wzywasz taxi i jedziesz pociągiem – nie chcesz myśleć, ile kosztowałoby zarysowanie takiego cacka.
9. **W czasie rozmowy rekrutacyjnej:**
 - a) ważysz każde słowo i starasz się nie popełnić najmniejszego błędu,
 - b) uważasz, że rozmówca to taki sam człowiek jak Ty, a własnej osobowości i tak nie da się ukryć.
10. **Sukces w każdym zawodzie wymaga:**
 - a) rozwagi,
 - b) determinacji.
11. **Przy zakładaniu nowej firmy priorytetem są:**
 - a) kapitał i rezerwy finansowe,
 - b) genialny pomysł i strategia realizacji.
12. **W pracy zespołowej najważniejsze jest:**
 - a) precyzyjne określenie zadań dla każdego członka zespołu,
 - b) wspólnie wyznaczony cel.

13. Szukając pracy, stawiam na:

- a) prestiż firmy,
- b) prestiż mojej sytuacji zawodowej.

14. Według Ciebie kreatywność to:

- a) gotowość do podejmowania wyzwań ,
- b) wnoszenie rozwiązań.

15. Wolisz pracować:

- a) na pewnej, bezpiecznej posadzie,
- b) w każdym miejscu, w którym coś będzie zależało od Ciebie.

16. Wybierz trzy najbliższe Ci słowa:

- a) ryzyko,
- b) wyzwanie,
- c) rozwaga,
- d) odwaga,
- e) bezpieczeństwo,
- f) doświadczenie.

17. Przeczytaj poniższy tekst i wybierz ten, który Ci się najbardziej podoba:

- a) Dzisiaj muszę porozmawiać z szefem – może w tym projekcie coś dla niego jest ważne, o czym jeszcze nie wiem. Nie możemy się pomylić w realizacji, bo od tego projektu zależy przyszłość naszego działu;
- b) Najważniejsza sprawa na dzisiaj to rozmowa z szefem – chcę mu wykazać, że zadania są dobrze przydzielone, a ludzie przygotowani do działania. Ten projekt to duża szansa dla naszego działu.



Zaznacz odpowiedzi w poniższej tabeli. Na koniec podsumuj liczbę zaznaczeń w każdej z kolumn. Zyskane sumy wpisz pod odpowiednimi kolumnami.

nr	✗	✓
1	a	b
2	a	b
3	b	a
4	a	b
5	a	b
6	b	a
7	b	a
8	a	b
9	b	a
10	b	a
11	b	a
12	b	a
13	b	a
14	a	b
15	b	a
16	a	c
	b	e
	d	f
17	b	a
suma		

Liczba ✕ większa niż 11

Jesteś osobą, której sposób myślenia ukierunkowany jest na przyszłość. Lubisz wiedzieć, czego chcesz i często zastanawiasz się, jak coś ulepszyć, aby to osiągnąć. Problemy zamieniasz w ekscytujące zadania. Nieobce Ci jest ryzyko, a sprawy trudne uważasz za fascynujące przygody. Podejmując się jakiegoś działania, z góry widzisz efekty. Lubisz ruch i zmiany. Problem sprawia Ci stagnacja i powtarzające się zajęcia. Pamiętaj, by przy zamiłowaniu do zmian nie zapomnieć o konsekwentnej realizacji kluczowych celów.

W perspektywie wyboru pracy?

Najlepiej sprawdzisz się w zawodach pozbawionych sztywnych granic proceduralnych. Potrzebujesz przestrzeni do szybkiego podejmowania decyzji, tworzenia nowych strategii, zarządzania ludźmi czy organizowania nowych obszarów działalności (przykłady: dział marketingu, architektura, różne szczeble zarządzania, sztuka, handel).

W trakcie rozmowy kwalifikacyjnej:

- Podkreślaj swoją niezależność w sposobie myślenia;
- Zaznacz upór w szukaniu rozwiązań;
- Podaj przykłady sytuacji, w których znalazłeś genialne rozwiązanie.

Zrezygnuj z:

- Przesadnego entuzjazmu w formułowaniu wypowiedzi – możesz przstraszyć pracodawcę!
- Zbyt ogólnego i powierzchownego opisywania dotychczasowych doświadczeń.

Liczba ✓ większa niż 11

Jesteś osobą, która podłoże obecnego zachowania znajduje w osobistych doświadczeniach, praktycznym potwierdzeniu znajomości tematu. Analizując wydarzenia, uczysz się, co w życiu się opłaca, a czego na pewno robić nie należy. Nadzwyczaj sprawnie odnajdujesz w różnych sytuacjach słabe punkty, dzięki czemu zwykle zapobiegasz niepowodzeniom. Lubisz mieć pewność, że obrany cel leży w zasięgu Twoich możliwości. Gdy podejmujesz ryzyko, dokładnie szacujesz jego wartość. Lubisz mieć maksimum informacji. Zespołowi dajesz poczucie stabilności i oparcia. Czasem możesz być uważany za krytyka, jednak dzięki temu stanowisz równowagę dla rewolucyjnych pomysłów zbyt euforycznie nastawionych kolegów.

W perspektywie wyboru pracy?

- Dobrze sprawdzisz się na stanowiskach, które mają jasno określone granice odpowiedzialności, a zadania do wykonania są klarownie sprecyzowane. W takich warunkach czujesz się bezpiecznie, potrafisz być decyzyjny i zmotywowany do pracy.
- Świetnie sprawdzisz się w zawodach wymagających stałej kontroli, nadzoru nad prawidłowością realizowanych prac (przykład: analityk, kontroler jakości, laborant, księgowy, asystentka).

W trakcie rozmowy kwalifikacyjnej:

- Podkreślaj korzyści płynące z porządku i systematyczności działań;
- Mów otwarcie, że najlepiej czujesz się w jasno określonych zadaniach i obowiązkach;
- Podaj przykład sytuacji, w której osiągnąłeś sukces dzięki umiejętnościom analizowania zdarzeń.

Uważaj na:

- Nadmierne dopytywanie się o szczegóły przyszłych obowiązków;
- Zbyt obszerne wypowiedzi na temat twoich doświadczeń.

Liczby ✕ i ✓ mniejsze od 12

Jeżeli liczby punktów w obu kolumnach są mniejsze niż 12, oznacza to, że wciąż szukasz najlepszych dla siebie sposobów zachowań. Największą motywację i zdolność decydowania osiągasz w sytuacjach, gdy obszar, po którym się poruszasz, jest Ci znany przynajmniej na poziomie ogólnym, wtedy potrafisz przenosić góry. Równocześnie w niektórych sytuacjach potrzebujesz płaszczyzny bez ustanowionych granic. Przede wszystkim lubisz działać, tyle tylko, że w niektórych sytuacjach potrzebujesz narzuconego odgórnie planu, a w innych chcesz ten plan współtworzyć. Przeczytaj jeszcze raz opis, który sumarycznie przeważa, a będziesz wiedział, która postawa jest Ci bliższa.

Przeanalizuj kilka doświadczeń z przeszłości i odpowiedz sobie na pytanie, jakie sytuacje uruchamiają u Ciebie proces działania według narzuconych reguł, a jakie procesy decydowania o regułach.

W perspektywie wyboru pracy?

Dobrze sprawdzisz się w zawodach, które wymagają z jednej strony badawczego podejścia, a z drugiej dają możliwość działania. Przetwarzanie danych, na podstawie których da się stworzyć klarowny plan działań i rozwoju, to strategia dla Ciebie. Przykłady: programista, kierownik zespołu produkcyjnego, pracownik biura, naukowiec.

W trakcie rozmowy kwalifikacyjnej:

- Wykaż, że dla Ciebie ważne jest przetwarzanie planów na działanie;
- Potwierdź swoją umiejętność łączenia wytycznych z twórczą inicjatywą;
- Daj konkretny przykład sytuacji, w której sprawdziła się Twoja strategia.

Uważaj na:

- Używanie zwrotów: „nie wiem, czy mogę się tego podjąć z uwagi na zbyt małe doświadczenie”;
- Niezbyt klarowne wypowiedzi, które mogłyby sugerować brak zdecydowania.

CZY MOŻESZ BYĆ SZEFEK?

Aby przekonać się, czy masz predyspozycje do tego, aby zostać szefem, wybierz te odpowiedzi, które najbardziej do Ciebie pasują.

1. Uważam, że:

- a) nie jest ważne, aby być w dobrych relacjach z większością ludzi, z którymi się człowiek spotyka,
- b) zawsze powinno się starać, aby być w dobrych relacjach z ludźmi, z którymi się spotykamy.

2. Gdy nie zgadzam się z powszechną opinią na jakiś temat, potrafię się sprzeciwić i zaprezentować własny punkt widzenia:

- a) oczywiście, choć nie oznacza to, że narzucam swoje zdanie innym,
- b) czasami mi się to udaje, zazwyczaj jednak takie postępowanie okupione zostaje dużym stresem.

3. Przepisy zostają ustanowione po to, aby ich przestrzegać:

- a) w pełni zgadzam się z tym twierdzeniem – gdyby ludzie nie postępowali zgodnie z przepisami, nastąpiłby ogólny chaos,
- b) w pewnym zakresie zgadzam się z tym twierdzeniem, jeśli jednak przestrzeganie przepisów staje się celem samym w sobie i powoduje hamowanie wszelkich inicjatyw, to już jest zły objaw.

4. Wolę nic nie robić, niż narazić się na popełnienie błędu:

- a) wydaje mi się, że to całkiem rozsądne, przecież konsekwencje takiego błędu mogą być nieobliczalne,
- b) popełnianie błędów jest rzeczą ludzką, to na nich się przecież uczymy; dlatego wolę popełniać błędy niż być posadczonym o bezczynność.

5. Nie potrafię wytyczać sobie odległych celów do zrealizowania:

- a) mam z tym trudności, ponieważ trudno mi przeanalizować drogę, która mnie doprowadzi do osiągnięcia tego celu,

- b) jeżeli chodzi o planowanie, to uważam, że jestem w tym bardzo dobry, szczególnie jeśli mam przy sobie życzliwe osoby do pomocy przy realizacji mojego planu.

6. Staram się słuchać ludzi, interesuje mnie ich zdanie:

- a) oczywiście, że tak, przecież nie ma ludzi nieomylnych i wszechwiedzących, dlatego zawsze trzeba korzystać z pomocy innych,
- b) tak, staram się słuchać innych, ale rzadko mi się zdarza, żeby inni podsunęli mi jakiś dobry pomysł.

7. Kiedy widzę krzywdę wyrządzoną innemu człowiekowi:

- a) jestem gotów pójść mu z pomocą nawet własnym kosztem,
- b) oczywiście zwracam na to uwagę, ale przecież to nie z mojej winy stała mu się krzywda, dlatego nie odczuwam dyskomfortu związanego z tą sytuacją.

8. Jestem osobą:

- a) dobrze organizującą sobie codzienne zajęcia,
- b) mającą duże problemy z wypełnianiem swoich obowiązków w terminie.



9. Kiedy w moim życiu pojawiają się trudne sytuacje, z którymi nie potrafię dać sobie rady, zazwyczaj:
- a) mobilizuje mnie to do działania, zawsze znajduje się wyjście z takich sytuacji,
 - b) mam tendencję do wycofania się, po prostu odpuszczam sobie.
10. W życiu kieruję się zasadą:
- a) trzeba porównywać się z najlepszymi i ciągle dążyć do doskonałości,
 - b) nie muszę porównywać się z najlepszymi, sam jestem najlepszy.
11. Każdy powinien robić to, co do niego należy, z poczucia obowiązku, a nie z chęci uzyskania nagrody czy pochwały:
- a) święte słowa, człowiek powinien czerpać satysfakcję z poczucia dobrze wykonanej pracy, to jest najważniejsze,
 - b) oczywiście, że poczucie obowiązku powinno być myślą przewodnią w wykonywaniu powierzonych zadań, jednak mimo wszystko każdy chciałby, aby inni docenili jego pracę, chociażby poprzez poklepywanie po plecach.
12. Lubię szybko podejmować decyzje:
- a) tak, i uważam to za ogromną zaletę,
 - b) nie, wolę dokładnie przemyśleć i przeanalizować sytuację, a także skorzystać z wsparcia innych.

ROZWIĄZANIE

Pytania: 1, 3, 4, 5, 11, 12 po 3 punkty za każdą odpowiedź b)

Pytania: 2, 6, 7, 8, 9, 10 po 3 punkty za każdą odpowiedź a)

0-9

Wydawać by się mogło, że każdy myślący człowiek na pytanie: czy chcesz awansować? czy chcesz zostać szefem? – odpowie: TAK, całe życie na to czekałem, moje marzenia zostały spełnione. I tu należy stanowczo stwierdzić, że Ty do tych osób nie należysz. Ciebie to po prostu nie pociąga. Nie masz potrzeby bycia osobą odpowiedzialną za innych, za efekty pracy całej firmy. Nie chcesz być na świeczniku, ciągle obserwowany, w ciągłym stresie i z gotowymi pomysłami na to, co należy zrobić, aby było lepiej. I bardzo dobrze, jakby wyglądało życie, gdyby wszyscy chcieli zostać dyrektorami?

10-27

Tu sytuacja przedstawia się trochę inaczej. Zostać szefem to może być i chciał, ale niekoniecznie byłbyś w pełni rzetelnym pracodawcą. Aby dobrze zarządzać jakąś instytucją, oprócz czysto technicznych umiejętności typu: organizacyjne, decyzyjne, przywódcze, ważne są również prawidłowe relacje z podwładnymi. Z jednej strony trzeba być „dobrym ojcem”, darząc zaufaniem i dając dużo swobody, z drugiej zaś „partnerem” pozwalającym na krytykę względem siebie i własnych pomysłów.

Czy myślisz, że potrafisz dać sobie z tym radę?

28-36

Jeśli osiągnąłeś wynik z tego przedziału – to gratuluję! I zazdroszczę każdemu, kto znajdzie się pod Twoją opieką. Dokładnie – opieką, bo szef to nie tylko nadzorujący, sprawdzający i bezlitośnie egzekwujący polecenia człowiek. To osoba, która potrafi stworzyć dobrą atmosferę w pracy, dba o swoich podwładnych, o ich rozwój i samopoczucie. Takie traktowanie na pewno zaprocentuje w ich pracy.

TEST ASERTYWNOŚCI

Poniżej znajdziesz 20 zdań, które opisują różne sytuacje i odczucia życiowe. Przeczytaj je kolejno i uważnie oceń, w jakim stopniu są one prawdziwe dla Ciebie. Podkreśl właściwą odpowiedź (T = tak, N = nie) Pamiętaj – nie ma sensu zaznaczanie nieprawdy, gdyż w ten sposób oszukiwałbyś sam siebie...

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Gdy pożyczyłeś koledze pieniądze, przypominasz mu, że ma wobec Ciebie dług? | T | N |
| 2. Czy wyjaśniasz sobie niejasności z osobami plotkującymi na twój temat? | T | N |
| 3. Jeśli ktoś głośno w kinie rozmawia lub hałasuje, to prosisz go o ciszę? | T | N |
| 4. Czy podczas dyskusji zazwyczaj bronisz swego zdania? | T | N |
| 5. Gdy w sklepie po zapłaceniu w kasie nie zgadza Ci się rachunek, wracasz i prosisz o wyjaśnienie? | T | N |
| 6. Czy masz problemy z pozbyciem się akwizytorów pukających do Twoich drzwi? | T | N |
| 7. Na zebraniach siadasz z przodu, aby mieć łatwiejszą możliwość zabrania głosu? | T | N |

- | | | |
|---|---|---|
| 8. Czy wolisz, jak inni podejmują decyzję za Ciebie? | T | N |
| 9. Jeśli ktoś wciska się bez kolejki reagujesz natychmiast? | T | N |
| 10. Jeśli Twój rozmówca nudzi Cię rozmową, siedzisz i męczysz się bez końca? | T | N |
| 11. Lubię, gdy wszyscy w moim otoczeniu wiedzą, że „ja tu rządę”? | T | N |
| 12. Jeśli ktoś zajął Twoje zarezerwowane miejsce w pociągu, to szukasz innego? | T | N |
| 13. Jeśli kupujesz np. superciuch i po powrocie do domu okazuje się, że ma dziurę, wracasz do sklepu i składasz reklamację? | T | N |
| 14. Gdy w rozmowie Twoja przyjaciółka sprawia Ci przykrość udajesz, że nic się nie stało? | T | N |
| 15. Czy dyskutujesz z przełożonym, gdy uważasz, że niesprawiedliwie ocenia Twoją pracę? | T | N |
| 16. Gdy do mojego rozmówcy nie docierają moje racje, mam ochotę go udusić? | T | N |
| 17. Czy bez trudu odpowiadasz „Nie” na prośbę kolegi, gdy wymaga ona od Ciebie zbyt wiele poświęcenia? | T | N |
| 18. Czy bronisz czasami interesów współpracowników przed przełożonymi? | T | N |
| 19. Czy na imprezie, dla zachowania twarzy, bez gadania pijesz wszystko to, co inni? | T | N |
| 20. Zamiast zbyt wiele dyskutować z młodszymi lepiej wprowadzać rządy twardej ręki? | T | N |

OBLICZANIE WYNIKÓW:

Wynik otrzymasz wpisując kolejno:

przy zdaniach wydrukowanych na **niebiesko** – 1 punkt jeśli wybrałeś **T(tak)**

przy zdaniach wydrukowanych na **zielono** – 1 punkt jeśli wybrałeś **N(nie)**

Dodaj wszystkie punkty i w poniższym okienku wpisz swój łączny wynik.

INTERPRETACJA WYNIKÓW:

Zaznacz poniżej, w którym przedziale punktów znajduje się uzyskany przez Ciebie wynik. Przeczytaj krótki komentarz opisujący ogólną ocenę Twojego poziomu asertywności.

(0-3)

Potulny baranek – to bardzo delikatne określenie na Twoją uległość, jaką zaprezentowałaś odpowiadając na powyższe pytania. Asertywność to dla Ciebie umiejętność z innej planety i z reguły cecha supermenów. Ale spokojnie, nie załamuj się – po pierwsze, nie każdy musi być w 100% asertywny, bo świat byłby nudny; zaś po drugie, asertywności naprawdę można się nauczyć. Koniecznie przejrzyj listę pytań raz jeszcze i zastanów się, jak zmienić swoje zachowanie w takich sytuacjach oraz poszukaj wsparcia w tym temacie (dobra książka, doradca zawodowy itp.).

(4-7)

Coś jakby się w Tobie budziło – umiejętność bycia asertywnym nie jest Ci zupełnie obca, ale do stwierdzenia, że jest OK, jeszcze trochę brakuje. Jeśli chcesz poprawić swoje funkcjonowanie w tej sferze, musisz lepiej opanować umiejętność spontanicznego przekazywania swoich uczuć, myśli i poglądów innym oraz umiejętność odmawiania wykonywania rzeczy, których nie chcesz robić.

(8-13)

Asertywność to dla Ciebie umiejętność znana i od czasu do czasu wykorzystywana. Twój poziom asertywności mieści się w szerokim przedziale przeciętnych wyników. Przeciętny znaczy, że większość Twoich rówieśników właśnie taki poziom reprezentuje i daje sobie radę. Absolutnie nie zaszkodzi jednak, gdy zajrzysz na listę raz jeszcze i ustalisz, co mogłbyś poprawić w sferze asertywności – dla prawdziwego karierowicza to jeszcze trochę za mało, aby opanować i zdobyć cały świat...

(14-17)

Nieco bardziej niż inni potrafisz wykorzystywać asertywność w swoim życiu codziennym. Twój poziom asertywności należy określić jako wyższy niż przeciętny. Bez większego problemu potrafisz walczyć o swoje prawa, jasno przedstawiać swoje myśli i emocje innym. Ciekawe, czy gdy czasami nie zgadzają się z Tobą lub wręcz są niechętni, potrafisz opanować rosnącą agresję – jeśli tak, to naprawdę jesteś już homo asertivus.

(18-20)

Założ koło mistrzów asertywności – idź i nauczaj innych... – opowiedz, jak to się robi, żeby być tak asertywnym! Jeśli odpowiadałeś prawdziwie, to nic dodać i nic ująć – myślę, że doskonale potrafisz walczyć o swoje prawa, jasno przedstawiać swoje myśli i emocje innym – mimo że czasami nie zgadzają się z Tobą lub wręcz są niechętni. Jeśli faktycznie prawie zawsze umiesz w trudnych, konfliktowych sytuacjach opanować rosnącą agresję, to już wspaniale.

CZY UMIESZ WSPÓŁPRACOWAĆ?

Poniżej znajdują się cztery listy stwierdzeń. Listy A opisują zachowania świadczące o wysokim lub niskim poziomie ekstrawersji. Listy B opisują niską oraz wysoką skłonność do ugodowości. Pomyśl o swoich typowych zachowaniach podczas ostatnich kilku miesięcy i zastanów się, czy poszczególne zdania dobrze opisują Twoje typowe zachowanie.

- ✓Jeśli zdanie bardzo dobrze odnosi się do Ciebie, zaznacz przy nim XX.
- ✓Jeśli tylko w pewnym stopniu i czasem – zaznacz X.
- ✓Jeżeli w ogóle nie pasuje do Twoich typowych zachowań – wpisz O.

A LISTA NR 1		A LISTA NR 2	
Dużo czasu spędzam na rozmowach przez telefon z różnymi ludźmi.		Mam wąski i stały od lat krąg bliskich osób.	
Uwielbiam opowiadać innym dowcipy i zabawać innych.		Gdy mam poznać kogoś nowego, czuje się bardzo stremowany.	
Chętnie rozmawiam z obcymi ludźmi w trakcie jazdy autobusem czy pociągiem.		W towarzystwie łatwo się rumienię.	
Na przyjęciach jestem duszą towarzystwa.		W trakcie bardzo tłumnych spotkań raczej słucham, niż mówię.	
Wolny czas spędzam aktywnie i z innymi ludźmi.		Wolny czas lubię spędzać robiąc coś samodzielnie, np. czytam, słucham muzyki.	
Najbardziej lubię zajmować się praktycznymi sprawami.		Niechętnie zgłaszam się do dyskusji w trakcie różnych zebrań.	

PODSUMOWANIE

Policz teraz liczbę krzyżyków w obu listach. Jeżeli przy liście pierwszej jest ich więcej niż przy drugiej lub odwrotnie, oznaczać to może, że bliższy jesteś jednemu z biegunów.

1. Jeśli wyraźnie więcej krzyżyków zaznaczyłeś przy pierwszej liście – może to oznaczać, że bliższy jesteś biegunowi ekstrawersji. Zaznaczone przez Ciebie stwierdzenia świadczą, że możesz o sobie myśleć jako o osobie bardzo towarzyskiej. Typowym zawodem stworzonym dla ekstrawertyków jest pilot wycieczek. Dobrze poradziłbyś sobie także w zawodach związanych z handlem, akwizycją, a także... z przemysłem rozrywkowym. Prawdopodobnie za nużące uznasz takie prace, w których będziesz mieć kontakt bardziej z maszynami niż z ludźmi (np. programista komputerowy) albo ze stałym niewielkim zespołem ludzi.
2. Jeśli wyraźnie więcej krzyżyków zaznaczyłeś przy drugiej liście – może to oznaczać, że bliżej Ci do profilu typowego introwertyka. Lubisz ludzi, ale poznawanie nowych osób, przebywanie w licznym i gwarnym towarzystwie raczej Cię męczy. Wybieraj zatem zawody, w których nie będziesz zbyt często narażony na takie sytuacje. Twoja zaleta to umiejętność pracy w samotności lub bez częstych kontaktów z nowo poznanymi ludźmi. Pewnie bardziej spodobają Ci się zawody, w których Twój kontakt z ludźmi w pracy sprowadza się do kontaktów z osobami z wnętrza Twojej firmy, lubisz też zapewne pracować przy komputerze (i w przeciwieństwie do kolegi ekstrawertyka czaty i fora internetowe nie są według Ciebie najciekawszą funkcją Internetu).
3. Jeśli liczba krzyżyków na obu listach się równoważy, oznacza to, że możesz się określić jako ambiwertyk, czyli osoba, u której tendencje do zachowań ekstrawertycznych oraz introwertycznych pozostają w równowadze.



B LISTA NR 1		B LISTA NR 2	
Inni uważają mnie za osobę sympatyczną.		Nie lubię ustępować innym ludziom.	
Lubię współpracować z innymi, a rywalizacja przychodzi mi z trudem.		Uważam, że większość ludzi jest egoistami.	
Wobec innych staram się być delikatny i unikam mówienia komuś rzeczy, które mogą sprawić przykrość.		Często się kłócę z różnymi ludźmi.	
Uważam, że większość ludzi jest dobra z natury.		Często podejrzewam, że inni chcą mną manipulować.	
Generalnie ufam ludziom, nawet tym, których nie znam.		Inni uważają mnie za osobę raczej wyrachowaną.	
Łatwo innym ustępuję.		Mówię innym, co o nich myślę.	

PODSUMOWANIE

Policz teraz liczbę krzyżyków w obu listach. Jeżeli przy liście pierwszej jest ich więcej niż przy drugiej lub odwrotnie, oznaczać to może, że bliższy jesteś jednemu z biegunów.

1. Jeśli wyrażnie więcej krzyżyków zaznaczyłeś przy pierwszej liście – może to oznaczać, że jesteś osobą bardzo ugodową. Jesteś pozytywnie nastawiony do innych ludzi, starasz się o nich troszczyć i spodziewasz się, że inni postąpią tak wobec Ciebie. Twoją ogromną zaletą jest skłonność do kooperacji z innymi. Potrafisz innym ustąpić i liczysz się z ich potrzebami. Świetnie sprawdzisz się pewnie w zawodach, gdzie troska o innych jest bardzo ważna, np. w pracy przedszkolanki czy pielęgniarki. To dzięki takim ludziom jak Ty możliwa jest praca zespołowa. Twoim problemem jest jednak nadmierna prostoduszność, łatwo bywasz naiwny i inni – znacznie mniej ugodowi – mogą to wykorzystywać. Unikaj raczej zawodów, w których musisz – dla dobrej sprawy – robić rzeczy nie mile dla innych osób. Na przykład byłbyś pewnie kiepskim komornikiem.

TEST NA KREATYWNOŚĆ

Czyli lista zachowań, które pomogą Ci zastanowić się nad tym, jak bardzo jesteś otwarty na nowość i jak bardzo cenisz sobie niezależność. Poniżej znajdują się dwie listy stwierdzeń. Pierwsza lista opisuje zachowania typowe dla osób, które są bardziej kreatywne, lubią nowe doświadczenia, ale przy tym są skłonne do kwestionowania norm i autorytetów, co wywiera wpływ na ich prawidłowe relacje z innymi ludźmi. Zachowania z drugiej listy są natomiast charakterystyczne dla osób, które wolą rzeczy znane, gorzej czują się w sytuacjach wieloznacznych, ale równocześnie dbają o to, żeby przestrzegać istniejących norm społecznych i cenią tradycję. Pomyśl o swoich typowych zachowaniach podczas ostatnich kilku miesięcy i zastanów się, czy poszczególne zdania dobrze je opisują.

- ✓ Jeśli zdanie bardzo dobrze odnosi się do Ciebie, zaznacz przy nim XX.
- ✓ Jeśli tylko w pewnym stopniu i/lub czasem – zaznacz X.
- ✓ Jeśli w ogóle nie pasuje do Twoich typowych zachowań – wpisz 0.

LISTA NR 1		LISTA NR 2	
Wiele czasu poświęcam swoim pasjom i zainteresowaniom.		Jestem bardzo skupiony na swoich obowiązkach i nie myślę o błahych sprawach.	
Gdy czytam wiersze albo oglądam jakieś dzieło sztuki, czuję dreszcz podniecenia.		Filozofia jest dla mnie zbyt abstrakcyjna.	
Pociąga mnie mistyka i metafizyka.		Bardziej działam i myślę o konkretach, niż fantazjuję o czymś, co jest nierealne.	
Dużo czasu spędzam marząc i fantazjując.		Są takie osoby, które są dla mnie autorytetami i gdy podejmuję decyzję, myślę, co one by zrobiły w tej sytuacji.	
Chętnie jadam egzotyczne i dziwaczne potrawy.		Mam swoje ulubione potrawy, które jadam, gdy tylko mogę.	
Lubię eksperymentować w życiu, nawet jeśli ryzykuję cierpienie moich bliskich.		Przestrzegam tradycji, np. święta spędzam tak, jak kiedyś w dzieciństwie.	

LISTA NR 1		LISTA NR 2	
Dobrze się czuję w sytuacjach, gdy nie ma jasnego planu działania		Lubię w życiu sytuacje jasne, gdy wiadomo, co trzeba robić.	
Dobrze się czuję z ludźmi, których zachowanie jest dla mnie nieprzewidywalne.		Najbardziej lubię ludzi pewnych i obliczalnych.	
Uważam, że nie ma jednej moralności i każdy powinien kierować się swoimi własnymi wskazówkami moralnymi.		Uważam, że istnieją wskazówki moralne, których wszyscy powinniśmy się trzymać.	
Nie przywiązuję zbytnej wagi do tradycji, np. sposobu spędzania świąt.		Trudno mi wymienić jakieś moje hobby.	
Robię to, co uważam za stosowne, nawet jeśli innym to się nie podoba.		Podejmując decyzję, z reguły pytam innych o radę.	
Mało wzrusza mnie widok cierpiących ludzi lub zwierząt.		Bardzo staram się innych nie zranić tym, co powiem albo zrobię.	
Lubię złośliwe żarty.		Chętnie przyłączam się do pomocy cierpiącym.	
Lubię szokować innych moim strojem lub fryzurą.		Lubię ubierać się tak jak inni.	

Policz teraz liczbę krzyżyków w obu listach. Jeżeli przy liście pierwszej jest ich więcej niż przy drugiej lub odwrotnie, oznaczać to może, że bliższy jesteś jednemu z biegunów.

1. Jeżeli wyrażnie więcej krzyżyków zaznaczyłeś przy pierwszej liście – może to oznaczać, że Twoje cechy osobowości sprzyjają kreatywnym działaniom, łatwo łamiesz konwencje i jesteś typem niespokojnego ducha, który kieruje się w życiu swoimi marzeniami i nie zważa zbyt na opinie innych. Raczej unikaj pracy, w której dużą wagę przykładają do przestrzegania norm i regulaminów. Ty tego nie lubisz i tolerujesz taką

postawę u innych. Przykładowo zawód policjanta nie byłby dobrym wyborem. Twoim atutem jest za to umiejętność pracy w nieuporządkowanym otoczeniu, w nieregularnym rytmie oraz większa ciekawość i skłonność do interesowania się wieloma sprawami. To rys pracy wielu wolnych zawodów, ale także prac, w których sam organizujesz sobie warsztat, np. praca akwizytora czy przedstawiciela handlowego. Pomyśl także o miejscach, gdzie ceniona jest pomysłowość, a tolerowana dziwaczność, np. praca w reklamie w dziale kreatywnym.

2. Jeśli wyraźnie więcej krzyżyków zaznaczyłeś przy drugiej liście – może to oznaczać, że Twoje cechy osobowości raczej sprzyjają konwencjonalnym działaniom. Proza życia Cię nie przytłacza i potrafisz poświęcić wiele uwagi drobnym, ale ważnym na co dzień sprawom. Kierujesz się zdaniem innych, wolisz przestrzegać norm i pewnie oczekujesz tego od innych. Wybieraj więc raczej prace, w których regulaminy i hierarchia odgrywają dużą rolę, na przykład służby mundurowe, ale także praca w administracji czy związana z finansami. Zapewne też wolisz bardziej unormowany rytm pracy i nie lubisz, gdy oczekuje się od Ciebie, że sam wymyślisz, co masz robić i powstrzymasz się od konsultowania z innymi.
3. Jeśli liczba krzyżyków na obu listach Ci się równoważy oznacza to, że, podobnie jak większość ludzi, reprezentujesz przeciętny poziom zainteresowania nowością i potrzeby niezależności od innych ludzi. I w tym wypadku Twoim atutem jest elastyczność – możesz łączyć w pracy oba te rodzaje zachowań. Unikaj tylko skrajności.

TROCHĘ ZABAWY...

JAKIM KOLOREM LUBISZ PISAĆ?

Niebieski – jesteś dość pokojowo nastawiony do świata, poprawnie integrujesz się w grupie, nie jesteś przesadnie ekstrawagancki.

Czarny – będziesz kierownikiem lub dyrektorem, cechuje Cię konserwatyzm, żeby nie powiedzieć staroświecczyzna. I to w dobrym tego słowa znaczeniu.

Zielony – obsesyjnie boisz się, że znikniesz w tłumie, starasz się być za wszelką cenę oryginalny. No i jesteś.

Czerwony – masz małe kompleksy wyższości, komplementy i pochlebstwa są Ci niezbędne do życia. Za bardzo uzależniasz się od opinii innych. Ale jesteś bardzo zmysłowy.

JAK SIĘ PODPISUJESZ?

- **Nachylenie liter inne niż w samym tekście** – typowa dwoistość natury, umiesz być miły i sympatyczny, ale tylko dla kolegów, po przyjściu do domu robisz się nieprzyjemny i jesteś bez powodu opryskliwy (lub odwrotnie).
- **Bardzo duży podpis** – bardzo lubisz narzucać swoje zdanie innym, żeby nie powiedzieć: terroryzujesz otoczenie, uważasz się za centrum wszechświata i wymagasz takiego traktowania, za często jesteś w konflikcie z otoczeniem.
- **Niewspółmiernie mały podpis** – przepraszasz, że żyjesz, jesteś przesadnie skromny i zamknięty w sobie.
- **Inicjał zamiast podpisu** – jesteś szalenie skryty, za nic nie chcesz ujawnić swoich myśli, nie mówiąc już o uczuciach.
- **Podpis podkreślony** – to jakby nieustanne podkreślanie własnej osoby, nie umiesz nigdy schować się w cieniu, a to Ci nie przysparza przyjaciół.

Bibliografia

- Aronson E., Wilson T. D., R., Akert M., „Psychologia społeczna. Serce i umysł.” Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1997.
- Czarniawska B., Nocuń W., Szmagański J., „Kierowanie w kulturze – perspektywa sukcesu.”, COMUK, Warszawa 1985.
- Martineau S., „Prawdziwa moc tkwi w Tobie.”, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2007.
- „Perspektywy” – nr 11, 2000, nr 12 2001.

