

Kwestionariusz temperamentu

Pomyśl o tym, jak zachowujesz się w czasie konfliktu. Jakiego typu temperament (zgodnie z tym, co opisaliśmy w rozdziale trzecim) wniesiesz do sytuacji konfliktowej i jaki będzie ona miała wpływ na twój sposób postępowania? Poniższy kwestionariusz umożliwi ci określenie temperamentu przeważającego w twojej osobowości. Po określeniu tego temperamentu wróć do rozdziału trzeciego i sprawdź czy dokładnie tak zachowujesz się w czasie konfliktu? Jeżeli masz z tym problemy, poproś o Pomoc kolegów i przyjaciół, by powiedzieli Ci ,jak cię odbierają w takich sytuacjach. Zastanów się nad każdym stwierdzeniem i wykorzystując dołączoną skalę punktacji przyznaj każdemu z tych zdań wybraną liczbę punktów. Po zsumowaniu otrzymasz wynik, który pozwoli ci określić twój temperament.

- 1 punkt: *to się nie zdarza nigdy;*
2 punkty: *zdarza się do pewnego stopnia, czasami;*
3 punkty: *sytuacja jest podobna;*
4 punkty: *niemal przez cały czas tak to wygląda;*
5 punktów: *tak właśnie jest ciągle;*

STWIERDZENIE	PUNKTY
1. Mam bardzo zdecydowane opinie i dobitnie je wyrażam.	
2. Staram się oszczędzać swoją energię i wysiłek na wypadek rzeczywistej potrzeby.	
3. Na ogół czuję się skrępowany i zdenerwowany.	
4. Staram się unikać kłopotów za wszelką cenę.	
5. Lubię mieć jak najwięcej informacji.	
6. Na pytania odpowiadam „tak” lub „nie” „nigdy”, „może”.	
7. Albo silnie utożsamiam się z problemami i ludźmi w nie zaangażowanymi, albo wcale.	
8. Wydaje się, że na dany temat wiem więcej niż inni.	
9. Potrzebuję czasu, by przetrwać i przemyśleć to, co się dzieje.	
10. Myślę stojąc, często wtedy gdy mówię.	
11. Potrzebuję czasu, by wyrobić sobie opinię i podjąć decyzję na temat przyszłych działań.	
12. Nie lubię bezpośrednich komentarzy i reakcji; dobrze jest pomyśleć, zanim się coś powie.	
13. Lubię znać motywów innych ludzi.	
14. Nie sprawia mi trudności powiedzenie „nie” i stawienie czoła problemom.	
15. Lubię być miły dla innych w każdej sytuacji. Nie lubię mówić „nie” ani denerwować innych osób.	
16. Nie lubię niespodzianek; lubię wiedzieć dokładnie co się dzieje.	
17. Zawsze muszę sprawdzić wszystko na własne oczy i w dużej mierze polegamy na własnych doświadczeniach.	
18. Dopasowuję się szybko do każdej sytuacji i staram się wywrzeć maksymalny wpływ.	
19. Mam skłonności do wyciągania niezbyt przemyślanych wniosków i formułuję opinie pod wpływem pierwszych wrażeń.	
20. Raczej drażnię się z ludźmi, niż bezpośrednio stawiam im czoła.	
21. Nie lubię przyjmować żadnych negatywnych komentarzy i krytyk.	
22. Mam skłonność do działania w taki sposób, jaki w danej chwili wydaje mi się stosowny.	
23. Nietatwo jest wyprowadzić mnie z równowagi – ale gdy się to uda, strzeżcie się wszyscy!	
24. Bardzo często zmieniam zdanie i sam nie zawsze wiem, dlaczego.	

Teraz przenieś punktację przyznane każdemu ze stwierdzeń do tabeli poniżej:

stwierdzenie	punkty	stwierdzenie	punkty	stwierdzenie	punkty	stwierdzenie	punkty
1		3		4		2	
6		5		10		11	
7		9		15		12	
8		13		19		16	
14		17		22		20	
18		21		24		23	
Suma		Suma		Suma		Suma	
Kolumna A		Kolumna B		Kolumna C		Kolumna D	

Interpretacja wyników:

Liczba punktów powyżej 20 w danej kolumnie oznacza następujący temperament:

- w kolumnie A, silny temperament **CHOLERYCZNY**
- w kolumnie B, silny temperament **MELANCHOLICZNY**
- w kolumnie C, silny temperament **SANGWINICZNY**
- w kolumnie D, silny temperament **FLEGMATYCZNY**

Sprawdź teraz jaki jest twój następny w kolejności najwyższy wynik: może on wskazywać na twój temperament „uzupełniający”. Ten dodatkowy temperament współdziała z twoim głównym temperamentem pohamowując wszystkie działania i wspierając najlepsze wysiłki wynikające z temperamentu głównego.

A) Choleryk – to ekstrawertyk, człowiek czynu, optymistą.

Mocne strony

Energiczny choleryk to urodzony **przywódca, dynamiczny i aktywny**. Posiada nieodpartą **potrzebę zmian**, silną wolę i **zdecydowanie**. Trudno go zniechęcić. Jest **niezależny i samowystarczalny**. Nie ulega wzruszeniom. Wzbudza zaufanie. Pracuje dla potrzeb grupy i **sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach**. Przewodzi i organizuje i zazwyczaj ma rację. Niezbyt natomiast odczuwa potrzebę przyjaźni.

Słabości

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

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

Jeśli praca będzie mu dawała możliwość stawiania czoła nowym wyzwaniom i zapewniała otrzymanie nagród, podtrzyma w nim motywację i przyczyni się do jego dalszego rozwoju. Cholerycy najlepiej sprawdzają się na

stanowiskach kierowniczych. Potężenie towarzyskiego sangwinika o miłej osobowości z władczym cholerykiem, zdominowanym w dążeniu do wytyczonego celu da idealnego kandydata na stanowisko kierownicze.

Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: **w pracach wymagających szybkich decyzji, w sprawach gdzie jest potrzebne natychmiastowe działanie uwieńczone rezultatem, w dziedzinach wymagających silnej kontroli i autorytetu.**

B) Melancholik to introwertyk, myśliciel, pesymista. Temperament perfekcyjnego melancholika pełen jest skrajności. Jego wznioły są najwyższe a depresje najgłębsze.

Mocne strony

Perfekcyjny melancholik to człowiek głęboki i **skłonny do rozmyślań**. Posiada analityczny umysł, jest poważny i zdeterminowany. Po osobowość utalentowana i twórcza, mająca zadatki na geniusza. Osobowość muzyczna, **przejawiająca zdolności artystyczne** i wyczułona na piękno. Perfekcyjny melancholik to typ **filozofujący** i poetyczny, **wrażliwy na potrzeby innych**, skłonny do poświęceń, sumienny. To idealista, również pod względem doboru partnera. Ostrożnie dobiera przyjaciół, **unikając zwracania na siebie uwagi** i chętnie pozostaje w cieniu. To **dobry słuchacz**, który głęboko troszczy się o innych i pomaga w rozwiązywaniu problemów. Wierny i ofiarny. Współczujący aż do łez.

Słabości

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

Perfekcyjny melancholik w pracy: podporządkowuje się regulaminom. To perfekcjonista o wysokich wymaganiach, który docenia wagę szczegółów. Jest wytrwały i dokładny, uporządkowany i zorganizowany, schludny i czysty. Łatwo dostrzega problem i znajduje twórcze rozwiązania. Zawsze kończy rozpoczęte zadania. Jest oszczędny. Lubi wykresy, schematy, wykazy i liczby.

Miejsce pracy perfekcyjnego melancholika: wygląda doskonale i profesjonalnie. Melancholik najlepiej pracuje w pojedynkę. Ceni sobie ciszę. Drobiazgowość i skrupulatność, charakteryzujące melancholika szczególnie przydają się w zawodach związanych z liczeniem, w rozmaitych dziedzinach twórczości, a zwłaszcza lekarzom i stomatologom. Melancholicy preferują pracę analityczną. Ponieważ kontakty z ludźmi nie należą do ich mocnych stron, największe sukcesy odnoszą oni tam gdzie ważna jest precyzja w wykonywaniu zadań. Pracują najlepiej kiedy nikt im nie przeszkadza. Dbają o porządek na biurku, dobrze prowadzą księgowość, ładnie piszą listy i zawsze punktualnie przychodzą do pracy. Jeśli w pracy będzie atmosfera zgody, można liczyć, że będą starali się pracować najlepiej jak potrafią. Zawsze dbają o szczegóły i dobrze dają sobie radę z długoterminowym planowaniem.

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

C. Sangwinik to rozmowny ekstrawertyk, optymista. Typowi sangwinicy są emocjonalni i wylewni. Praca jest dla nich zabawą, a każde nowe doświadczenie jest ekscytujące. Są otwarci i pełni entuzjazmu.

Mocne strony

Towarzyski sangwinik to człowiek, który posiada dar **przyciągania do siebie ludzi**, jest duszą towarzystwa. Ma **poczucie humoru** oraz pamięć do kolorów. Kontakt ze słuchaczem umacnia przez dotyk. To człowiek emocjonalny i wylewny, **entuzjastyczny i ekspresywny, wesoły i spontaniczny**. Posiada ciekawą osobowość i zmienne usposobienie. Żyje dniem dzisiejszym. Jest prostoduszny. Jest też urodzonym aktorem i często zachowuje się jak dziecko. Sangwinik kocha ludzi i **z łatwością zyskuje przyjaciół**. Nie dopuszcza do nudy, lubi **spontaniczne działania** i komplementy. Nie chowa urazy. Jest zazwyczaj podekscytowany i często wzbudza u innych zazdrość.

Słabości

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

Sangwinik w pracy: inicjuje nowe formy aktywności i sprawia bardzo dobre wrażenie. Jest twórczy i barwny. Tryska energią i entuzjazmem. Pobudza innych do współpracy i oczarowuje współpracowników. Miejsce pracy towarzyskich sangwiników odzwierciedla ich swobodny styl bycia.

Towarzyscy sangwinicy odnoszą największe sukcesy zawodowe w profesjach, które dają im okazję do kontaktowania się z innymi ludźmi i pozwalają na elastyczność postępowania. Nie lubią planów i sztywnych ram zajęć. Bez trudu znajdują pracę. Nie mają głowy do szczegółów, liczb, przychodzenia na czas. Są urodzonymi sprzedawcami, ponieważ zawód ten daje okazję do wykazania się elastycznością postępowania oraz możliwością przebywania z ludźmi. Znalazszy się na odpowiednim miejscu są najlepszymi na świecie pracownikami pod względem kontaktów z innymi i wydajności.

Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w entuzjastycznych kontaktach z ludźmi, w ekscytującym wyrażaniu myśli, w skupianiu na sobie uwagi innych.

D. Flegmatyk to introwertyk, obserwator, pesymista. Zarówno mocne strony flegmatyka, jak i jego słabości nie przejawiają się zbyt wyraźnie.

Mocne strony

Spokojny flegmatyk to człowiek **powściągliwy, niewymagający i beztroski, chłodny, opanowany**. To człowiek **cierpliwy, zrównoważony**, cichy a przy tym dowcipny i **życzliwy**, który nie miewa napadów złego humoru, nie popada w depresję i nie robi hałasu wokół swojej osoby. Emocje skrywa głęboko, jest pogodzony z życiem. Jest uniwersalny. Flegmatyk jest łatwy we współżyciu, **uprzejmy i pogodny**. To **dobry słuchacz**, który ma wielu przyjaciół. Jest współczujący i troskliwy. Lubi **obserwować ludzi**.

Słabości

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

Spokojny flegmatyk w pracy: człowiek kompetentny i solidny, spokojny i zgodny. Ma zdolności administracyjne. Pośredniczy w rozwiązywaniu problemów i znajduje proste wyjścia. Unika konfliktów. Dobrze znosi naciski. Zadowolona go prawie każde miejsce pracy. Najlepiej funkcjonuje na takim stanowisku, które nie wymaga wykazania się większą inicjatywą a praca polega na wykonywaniu rutynowych czynności. Musi mieć dokładnie wyznaczone terminy, przeciwnym razie może spowodować zaktócenia i komplikacje z powodu których wykonanie zlecenia przesunie się w czasie. Mając motywację i będąc pod stałym nadzorem, spokojni flegmatycy stają się doskonałymi członkami zespołu. Wiedzą co do nich należy i mogą sprawdzić czy poczynili postępy. Pozostawieni samym sobie mogą marnować czas. Nie odpowiada im sytuacja gdy muszą pracować nie mając na to ochoty. Uważając że nie nadeszła jeszcze odpowiednia pora odkładają załatwienie sprawy z dnia na dzień. Kiedy pojawiają się problemy są wspaniałymi mediatorami, ponieważ potrafią obiektywnie osądzać relacje obydwu stron.

Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: **w roli mediatora i przywracającego zgodę, w burzliwych sytuacjach kiedy potrzebny jest uspokajający uścisk dłoni w rutynowych zajęciach które innym mogą wydawać się nudne**.

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

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

Istnieją połączenia naturalne oraz połączenia uzupełniające. Są one następujące:

1. połączenia naturalne

- o sangwinik/choleryk,
- o melancholik/flegmatyk.

2. połączenia uzupełniające

- o flegmatyk/sangwinik
- o choleryk/melancholik.

Zdarzają się również **połączenia przeciwstawne**:

- o sangwinik/melancholik
- o choleryk/flegmatyk.

W przypadku osobowości mieszanych występują kombinacje cech różnych temperamentów. Osobowości te zazwyczaj wykazują się **większą elastycznością i przystosowaniem do otaczającej rzeczywistości**.

TYPY TEMPERAMENTU HIPOKRATESA



TO HISTORYCZNY MODEL OPISUJĄCY CZTERY STYLE REAGOWANIA I DZIAŁANIA. TRAKTUJ GO JAKO NARZĘDZIE DO LEPSZEGO POZNANIA SIEBIE, A NIE JAK DIAGNOZĘ. WIĘKSZOŚĆ OSÓB MA CECHY KILKU TYPÓW.

1 SANGWINIK

ENERGICZNY, TOWARZYSKI,
OPTYMISTYCZNY.



★ MOCNE STRONY:

- ŁATWO NAWIAZUJE KONTAKTY
- WNOSI ENERGIĘ DO ZESPOŁU
- LUBI DZIAŁAĆ I PRÓBOWAĆ NOWYCH RZECZY

⚠ UWAŻAJ NA:

- ROZPRASZANIE SIĘ
- POŚPIECH
- TRUDNOŚĆ W DOKOŃCZENIU ZADAŃ

✅ POMAGA MU:

- PLAN DZIAŁANIA
- KRÓTKIE CELE
- AKTYWNOŚĆ I PRACA Z LUDŹMI

2 CHOLERYK

ZDECYDOWANY, SZYBKİ,
NASTAWIONY NA CEL.



★ MOCNE STRONY:

- ODWAGA I INICJATYWA
- SPRAWCZOŚĆ
- GOTOWOŚĆ DO DZIAŁANIA

⚠ UWAŻAJ NA:

- IMPULSYWNOŚĆ
- NIECIERPLIWOŚĆ
- ZBYT OSTRY STYL BYCIA

✅ POMAGA MU:

- ZATRZYMANIE SIĘ NA CHWILĘ
- SŁUCHANIE INNYCH
- ĆWICZENIE CIERPLIWOŚCI

3 MELANCHOLIK

DOKŁADNY, WRAŻLIWY,
REFLEKSYJNY.



★ MOCNE STRONY:

- SUMIENNOŚĆ
- EMPATIA
- DBAŁOŚĆ O SZCZEGÓŁY

⚠ UWAŻAJ NA:

- PERFEKCJONIZM
- ZAMARTWIANIE SIĘ
- TRUDNOŚĆ W SZYBKIEJ ZMIANIE PLANU

✅ POMAGA MU:

- DZIELENIE ZADAŃ NA ETAPY
- DOCENIANIE POSTĘPU
- SPOKOJNE TEMPO PRACY

4 FLEGMATYK

SPOKOJNY, OPANOWANY,
CIERPLIWY.



★ MOCNE STRONY:

- STABILNOŚĆ
- WSPÓŁPRACA
- WYTRWAŁOŚĆ

⚠ UWAŻAJ NA:

- ODKŁADANIE DECYZJI
- ZBYT DUŻĄ OSTROŻNOŚĆ
- MAŁĄ ASERTYWNOŚĆ

✅ POMAGA MU:

- JASNY TERMIN
- MAŁE KROKI
- ĆWICZENIE INICJATYWY



DLACZEGO WARTO TO ZNAĆ?

- POMAGA LEPIJ ROZUMIEĆ SVOJE MOCNE STRONY I WYZWANIA.
- UŁATWIA WSPÓŁPRACĘ Z INNYMI LUDŹMI.
- POKAZUJE, ŻE RÓŻNIMY SIĘ STYLEM DZIAŁANIA — I TO JEST W PORZĄDKU.

JAK TA WIEDZA MOŻE POMÓC W ŻYCIU?

- MOŻESZ LEPIJ DOBRAĆ SPOSÓB UCZENIA SIĘ I ORGANIZACJI PRACY.
- ŁATWIEJ PLANOWAĆ SWÓJ ROZWÓJ, RELACJE I WYBORY EDUKACYJNO-ZAWODOWE.
- ŁATWIEJ ZAUWAŻYĆ, NAD CZYM WARTO PRACOWAĆ.



CHOLERYK

ZDECYDOWANY,
ENERGICZNY
I NASTAWIONY
NA DZIAŁANIE.

CHĘTNIE
PRZEJMUJE
INICJATYWĘ,
LUBI CEL
I SZYBKIE
TEMPO.



ENERGIA



CEL



SZYBKIE TEMPO



UWAŻAJ NA:

- IMPULSYWNOŚĆ
- NIECIERPLIWOŚĆ
- ZBYT OSTRY STYL DZIAŁANIA



POMAGA:

ZATRZYMANIE SIĘ NA CHWILĘ,
SŁUCHANIE INNYCH
I ĆWICZENIE CIERPLIWOŚCI.

WWW.KREATYWNYDORADCA.PL

FLEGMATYK

SPOKOJNY,
OPANOWANY
I CIERPLIWY.

DZIAŁA ROZWAŻNIE,
LUBI SPOKÓJ,
STABILNOŚĆ
I DOBRĄ
ORGANIZACJĘ.



SPOKÓJ



STABILNOŚĆ



CIERPLIWOŚĆ



UWAŻAJ NA:

- ODKŁADANIE DECYZJI
- ZBYT DUŻĄ OSTROŻNOŚĆ
- MAŁĄ ASERTYWNOŚĆ



POMAGA:

ZAZNACZANIE MAŁYCH KROKÓW,
JASNE TERMINY,
ĆWICZENIE INICJATYWY
I MÓWIENIA O SWOIM ZDANIU.

WWW.KREATYWNYDORADCA.PL

MELANCHOLIK



**WRAŻLIWY,
DOKŁADNY
I REFLEKSYJNY.**

LUBI SPOKÓJ,
PORZĄDEK, ANALIZĘ
I GŁĘBSZE
PRZEMYŚLENIA.

WRAŻLIWOŚĆ

DOKŁADNOŚĆ

REFLEKSJA

UWAŻAJ NA:

- PERFEKCJONIZM
- ZAMARTWIANIE SIĘ
- TRUDNOŚĆ W SZYBKIEJ ZMIANIE PLANU

POMAGA:

- DZIELENIE ZADAŃ NA ETAPY
- DOCENIANIE POSTĘPU
- SPOKOJNE TEMPO PRACY

WWW.KREATYWNYDORADCA.PL

SANGWINIK



**OTWARTY,
TOWARZYSKI
I PEŁEN ENERGII.**

LUBI LUDZI,
NOWE POMYSŁY,
ROZMOWY
I DZIAŁANIE
W RUCHU.

ENTUZJAZM

KONTAKT Z LUDŹMI

ENERGIA

UWAŻAJ NA:

- ROZPRASZANIE SIĘ
- POŚPIECH
- TRUDNOŚĆ W DOKOŃCZENIU ZADAŃ

POMAGA:

- PLAN DZIAŁANIA
- KRÓTKIE CELE
- AKTYWNOŚĆ I PRACA Z LUDŹMI

WWW.KREATYWNYDORADCA.PL

KARTA PRACY – CZY JESTEM SANGWINIKIEM?



ZAZNACZ ODPOWIEDZI I SPRAWDŹ, CZY TEN TYP JEST CI BLISKI.
TO WSKAZÓWKA DO ROZMOWY, A NIE SZTYWNA ETYKIETA.



1 ZAZNACZ, NA ILE TO O TOBIE

	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE
1. LUBIĘ BYĆ WŚRÓD LUDZI.	☐	☐	☐	☐
2. ŁATWO NAWIAZUJĘ KONTAKTY.	☐	☐	☐	☐
3. CHĘTNIE PRÓBUJĘ NOWYCH RZECZY.	☐	☐	☐	☐
4. WNOSZĘ ENERGIĘ DO GRUPY.	☐	☐	☐	☐
5. LUBIĘ DZIAŁAĆ SPONTANICZNIE.	☐	☐	☐	☐
6. SZYBKO SIĘ ZAPALAM DO POMYSŁÓW.	☐	☐	☐	☐
7. WOLĘ RÓŻNORODNOŚĆ NIŻ MONOTONIĘ.	☐	☐	☐	☐
8. LUBIĘ OPOWIADAĆ, DZIELIĆ SIĘ I DZIAŁAĆ Z INNYMI.	☐	☐	☐	☐

2 WYBIERZ JEDNĄ ODPOWIEDŹ

1. NA PRZERWIE CZĘŚCIEJ:

- A) ROZMAWIAM Z INNYMI ☐
- B) ZOSTAJĘ BARDZIEJ Z BOKU ☐

2. NOWE ZADANIE:

- A) CIEKAWI MNIE I CHCĘ SPRÓBOWAĆ ☐
- B) WOLĘ NAJPIERW DŁUŻEJ JE PRZEMYŚLEĆ ☐

3. W GRUPIE:

- A) CHĘTNIE SIĘ ODEZYWAM ☐
- B) RACZEJ OBSERWUJĘ ☐

4. WOLNY CZAS:

- A) LUBIĘ, GDY DUŻO SIĘ DZIEJE ☐
- B) WOLĘ SPOKÓJ I STAŁY PLAN ☐

5. POMYSŁY:

- A) MAM ICH DUŻO I SZYBKO ☐
- B) WOLĘ DOPRACOWAĆ JEDEN ☐

3 CO PASUJE DO SANGWINIKA?

ZAZNACZ 3 ODPOWIEDZI, KTÓRE PASUJĄ DO CIEBIE NAJBARDZIEJ.

- ☐ PRACA Z LUDŹMI
- ☐ AKTYWNOŚĆ
- ☐ RÓŻNORODNOŚĆ
- ☐ NOWE WYZWANIA
- ☐ DZIAŁANIE W GRUPIE
- ☐ SPONTANICZNOŚĆ



4 KRÓTKIE PODSUMOWANIE



DUŻO ODPOWIEDZI TAK / RACZEJ TAK – TEN TYP MOŻE BYĆ CI BLISKI

☐


CZĘŚCIOWO – MASZ NIEKTÓRE CECHY SANGWINIKA

☐


NIEMIELE – BYĆ MOŻE BLIŻEJ CI DO INNEGO TYPU

☐


WIĘKSZOŚĆ OSÓB ŁĄCZY CECHY KILKU TEMPERAMENTÓW.



KARTA PRACY – CZY JESTEM MELANCHOLIKIEM?



ZAZNACZ ODPOWIEDZI I SPRAWDŹ, CZY TEN TYP JEST CI BLISKI.
TO WSKAZÓWKA DO ROZMOWY, A NIE SZTYWNA ETYKIETA.



1 ZAZNACZ, NA ILE TO O TOBIE

	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE
1. ZWRACAM UWAGĘ NA SZCZEGÓŁY.	☐	☐	☐	☐
2. LUBIĘ MIEĆ WSZYSTKO DOBRZE PRZEMYŚLANE.	☐	☐	☐	☐
3. CZĘSTO ANALIZUJĘ SWOJE DECYZJE.	☐	☐	☐	☐
4. JESTEM WRAŻLIWY / WRAŻLIWA NA NASTRÓJ I SŁOWA INNYCH.	☐	☐	☐	☐
5. LUBIĘ PRACOWAĆ DOKŁADNIE.	☐	☐	☐	☐
6. ZANIM ZACZNĘ, CHCĘ WIEDZIEĆ, CO I JAK.	☐	☐	☐	☐
7. DOCENIAM SPOKÓJ I PORZĄDEK.	☐	☐	☐	☐
8. ZALEŻY MI, ŻEBY ZROBIĆ COŚ STARANNIE.	☐	☐	☐	☐

2 WYBIERZ JEDNĄ ODPOWIEDŹ

1. KIEDY DOSTAJĘ ZADANIE:

A) WOLĘ DOKŁADNIE POZNAĆ SZCZEGÓŁY ☐

B) WOLĘ OD RAZU DZIAŁAĆ ☐

2. W PLANOWANIU:

A) LUBIĘ MIEĆ WSZYSTKO UPORZĄDKOWANE ☐

B) DOPUSZCZAM DUŻO SPONTANICZNOŚCI ☐

3. KIEDY COŚ MI NIE WYJDZIE:

A) DŁUŻEJ O TYM MYŚLĘ ☐

B) SZYBKO PRZECHODZĘ DALEJ ☐

4. W GRUPIE:

A) CZĘSTO NAJPIERW OBSERWUJĘ ☐

B) OD RAZU GŁOŚNO SIĘ WŁĄCZAM ☐

5. W PRACY LUB NAUCE:

A) WAŻNA JEST DLA MNIE STARANNOŚĆ ☐

B) WAŻNIEJSZE JEST SZYBKIE TEMPO ☐

3 CO PASUJE DO MELANCHOLIKA?

ZAZNACZ 3 ODPOWIEDZI, KTÓRE PASUJĄ DO CIEBIE NAJBARDZIEJ.

- ☐ DOKŁADNOŚĆ
- ☐ REFLEKSYJNOŚĆ
- ☐ SPOKÓJ
- ☐ EMPATIA
- ☐ DBAŁOŚĆ O SZCZEGÓŁY
- ☐ SUMIENNOŚĆ



4 KRÓTKIE PODSUMOWANIE



DUŻO ODPOWIEDZI TAK / RACZEJ TAK – TEN TYP MOŻE BYĆ CI BLISKI

☐


CZĘŚCIOWO – MASZ NIEKTÓRE CECHY MELANCHOLIKA

☐


NIEMIELE – BYĆ MOŻE BLIŻEJ CI DO INNEGO TYPU

☐


WIĘKSZOŚĆ OSÓB ŁĄCZY CECHY KILKU TEMPERAMENTÓW.



KARTA PRACY – CZY JESTEM FLEGMATYKIEM?



ZAZNACZ ODPOWIEDZI I SPRAWDŹ, CZY TEN TYP JEST CI BLISKI.
TO WSKAZÓWKA DO ROZMOWY, A NIE SZTYWNA ETYKIETA.



1

ZAZNACZ, NA ILE TO O TOBIE

	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE
1. LUBIĘ SPOKOJNE TEMPO PRACY.	☐	☐	☐	☐
2. RZADKO DZIAŁAM POD WPŁYWEM IMPULSU.	☐	☐	☐	☐
3. ZAZWYCZAJ ZACHOWUJĘ SPOKÓJ.	☐	☐	☐	☐
4. LUBIĘ, GDY ZASADY SĄ JASNE.	☐	☐	☐	☐
5. POTRAFIĘ CIERPLIWIE CZEKAĆ I DOKOŃCZYĆ ZADANIE.	☐	☐	☐	☐
6. WOLĘ UNIKAĆ NIEPOTRZEBNYCH KONFLIKTÓW.	☐	☐	☐	☐
7. DOBRZE CZUJĘ SIĘ W UPORZĄDKOWANYM RYTMIE.	☐	☐	☐	☐
8. WOLĘ DZIAŁAĆ KROK PO KROKU.	☐	☐	☐	☐

2

WYBIERZ JEDNĄ ODPOWIEDŹ

1. GDY PRACUJĘ:

A) WOLĘ SPOKOJNE, STAŁE TEMPO ☐

B) LUBIĘ BARDZO SZYBKIE DZIAŁANIE ☐

2. W GRUPIE:

A) CZĘSTO ŁAGODZĘ SYTUACJE ☐

B) CHĘTNIE ZAOSTRZAM RYWALIZACJĘ ☐

3. KIEDY MAM WYBÓR:

A) WOLĘ PLAN I PORZĄDEK ☐

B) WOLĘ DUŻO ZMIAN I ZASKOCZEŃ ☐

4. W DECYZJACH:

A) POTRZEBUJĘ CHWILI DO NAMYSŁU ☐

B) DECYDUJĘ NATYCHMIAST ☐

5. W RELACJACH:

A) CENIĘ SPOKÓJ I STABILNOŚĆ ☐

B) LUBIĘ SILNE EMOCJE I CIĄGŁY RUCH ☐

3

CO PASUJE DO FLEGMATYKA?

ZAZNACZ 3 ODPOWIEDZI, KTÓRE PASUJĄ DO CIEBIE NAJBARDZIEJ.

- ☐  CIERPLIWOŚĆ
- ☐  SPOKÓJ
- ☐  STABILNOŚĆ
- ☐  WYTRWAŁOŚĆ
- ☐  WSPÓŁPRACA
- ☐  DZIAŁANIE KROK PO KROKU



4

KRÓTKIE PODSUMOWANIE



DUŻO ODPOWIEDZI TAK / RACZEJ TAK – TEN TYP MOŻE BYĆ CI BLISKI

☐


CZĘŚCIOWO – MASZ NIEKTÓRE CECHY FLEGMATYKA

☐


NIEMIELE – BYĆ MOŻE BLIŻEJ CI DO INNEGO TYPU

☐


WIĘKSZOŚĆ OSÓB ŁĄCZY CECHY KILKU TEMPERAMENTÓW.



KARTA PRACY – CZY JESTEM CHOLERYKIEM?



ZAZNACZ ODPOWIEDZI I SPRAWDŹ, CZY TEN TYP JEST CI BLISKI.
TO WSKAZÓWKA DO ROZMOWY, A NIE SZTYWNA ETYKIETA.



1 ZAZNACZ, NA ILE TO O TOBIE

	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE
1. LUBIĘ DZIAŁAĆ SZYBKO.	☐	☐	☐	☐
2. CHĘTNIE PRZEJMUJĘ INICJATYWĘ.	☐	☐	☐	☐
3. LUBIĘ MIEĆ WPŁYW NA TO, CO SIĘ DZIEJE.	☐	☐	☐	☐
4. GDY MAM CEL, DAŻĘ DO NIEGO Z ENERGIA.	☐	☐	☐	☐
5. TRUDNO MI CZEKAĆ, AŻ KTOŚ ZACZNIE.	☐	☐	☐	☐
6. W GRUPIE CZĘSTO PRZEJMUJĘ PROWADZENIE.	☐	☐	☐	☐
7. LUBIĘ KONKRET I DZIAŁANIE.	☐	☐	☐	☐
8. SZYBKO PODEJMUJĘ DECYZJE.	☐	☐	☐	☐

2 WYBIERZ JEDNĄ ODPOWIEDŹ

- | | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 1. GDY WIDZĘ PROBLEM:
A) OD RAZU SZUKAM ROZWIĄZANIA ☐
B) WOLĘ DŁUŻEJ OBSERWOWAĆ ☐ | 2. W GRUPIE:
A) CHĘTNIE PRZEJMUJĘ INICJATYWĘ ☐
B) WOLĘ DZIAŁAĆ WSPÓLNIE, BEZ PRZEWODZENIA ☐ | 3. KIEDY COŚ TRWA ZA DŁUGO:
A) CHCĘ PRZYSPIESZYĆ ☐
B) AKCEPTUJĘ SPOKOJNE TEMPO ☐ | 4. NOWE WYZWANIE:
A) MOBILIZUJE MNIE I CHCĘ DZIAŁAĆ ☐
B) NAJPIERW CHCĘ JE DOKŁADNIE PRZEMYŚLEĆ ☐ | 5. GDY MAM POMYSŁ:
A) CHCĘ GO SZYBKO WDRAŻAĆ ☐
B) WOLĘ GO JESZCZE DOPRACOWAĆ ☐ |
|--|--|---|---|---|

3 CO PASUJE DO CHOLERYKA?

ZAZNACZ 3 ODPOWIEDZI, KTÓRE PASUJĄ DO CIEBIE NAJBARDZIEJ.

- ☐ ODWAGA
- ☐ INICJATYWA
- ☐ SZYBKIE DECYZJE
- ☐ DZIAŁANIE
- ☐ LIDEROWANIE
- ☐ KONKRETNY CEL



4 KRÓTKIE PODSUMOWANIE



DUŻO ODPOWIEDZI
TAK / RACZEJ TAK –
TEN TYP MOŻE BYĆ
CI BLISKI

☐


CZĘŚCIOWO –
MASZ NIEKTÓRE
CECHY CHOLERYKA

☐


NIEWIELE –
BYĆ MOŻE BLIŻEJ CI
DO INNEGO TYPU

☐


WIĘKSZOŚĆ OSÓB ŁĄCZY CECHY KILKU TEMPERAMENTÓW.

