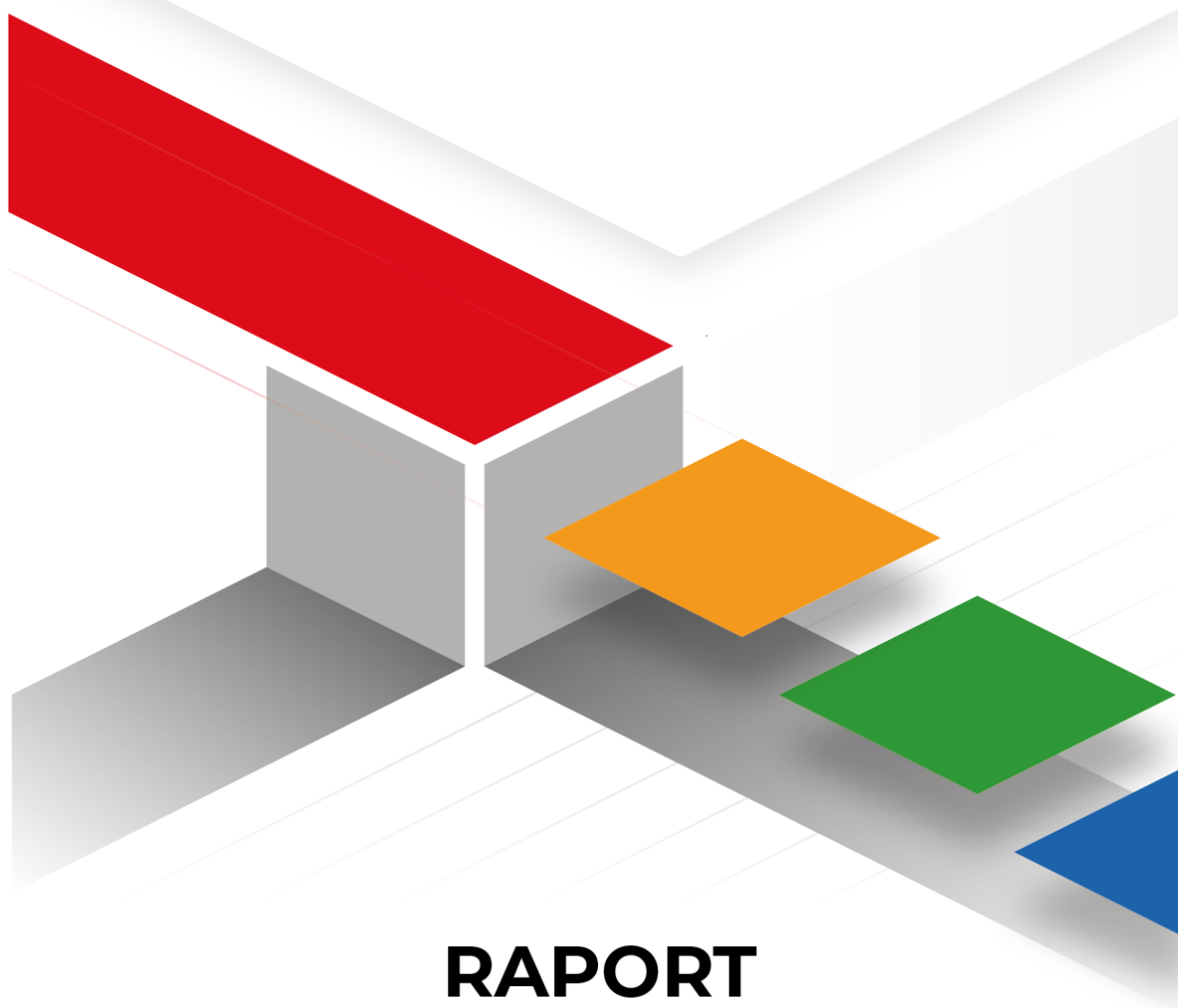


Profi Competence Tests for Adults



RAPORT

Raport: Imię i nazwisko

Typ raportu: Długi

ID: 0000

Data: 11.12.2020

RAPORT BADANIA PROFI COMPETENCE FOR ADULTS

Test **Profi Competence for Adults** jest wielowymiarowym narzędziem wykorzystywanym w badaniach osobowości w kontekście wielu obszarów Twojego życia zarówno prywatnie jak i zawodowo. Badanie tą metodą pozwala na dokładny i szczegółowy opis Twojej osobowości wynikającej z indywidualnego profilu wyznaczonego przez Twój wiek, płeć i doświadczenia życiowe.

Obszerny raport, który trzymasz w ręku przedstawia typowe dla Ciebie sposoby zachowania, odczuwania oraz myślenia w różnych sytuacjach życiowych. Raport ujmuje Twoje funkcjonowanie w sześciu wymiarach:

JA W RELACJI JA WE WSPÓŁPRACY JA W DZIAŁANIU JA W PRACY JA I MOJA SAMOOCENA JA I MOJE EMOCJE

Każdy z wymiarów wyodrębnia dodatkowe podkategorie dzięki czemu raport obejmuje dogłębną analizę Twojej osoby ujmując każdy z trzydziestu jeden obszarów indywidualnie jak również połączenia pomiędzy nimi. Czytając opracowanie znajdziesz odpowiedź na szereg pytań dotyczących Twojego funkcjonowania w takich obszarach jak:

 JA W RELACJI	 JA WE WSPÓŁPRACY	 JA W PRACY
Życzliwość Chęć przebywania z ludźmi Kontakty interpersonalne Asertywność Szukanie wrażeń	Podejrzliwość Szczerość Egoizm Rywalizacja Pokora	Skuteczność Liderstwo Kontrola siebie Dążenie do celu Sława
 JA I MOJE EMOCJE	 JA I MOJA SAMOOCENA	 JA W DZIAŁANIU
Niepokój Poczucie niższości Bezradność Depresyjność Wrogie zachowania	Zgodność z samym sobą Ogólne postrzeganie siebie Tożsamość Poczucie bliskości Atrakcyjność	Zorganizowanie Uporządkowanie Sumienność Ostrożność Wytrzymłość Wewnętrzsterowność

W tak szerokim ujęciu przeczytasz o swoich reakcjach, zachowaniach, postawach, przekonaniach, mocnych stronach oraz obszarach do rozwoju. Bogate opracowanie Twoich wyników zawiera również rekomendacje specjalistów z różnych dziedzin. Zaproponowane wskazówki dotyczą między innymi Twojego rozwoju emocjonalnego, społecznego, intelektualnego i fizycznego.

Ten raport to szeroka wiedza o Tobie, która przełożyć się może na Twoje cele i decyzje w życiu prywatnym i zawodowym.

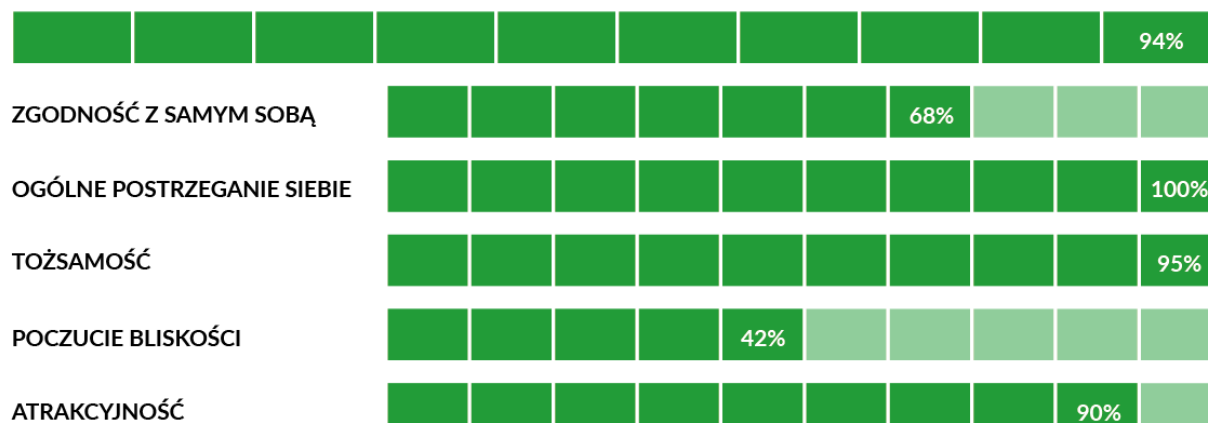
Zwróć uwagę, że w niektórych wymiarach wynik ogólny możesz mieć generalnie wysoki jednak poszczególne podskale (jedna lub dwie) mogą pokazywać noty średnie lub niskie.

Wynik ogólny wymiaru, który jest średnią wyników podskal opisuje globalny obraz działania osoby łącząc wyniki wszystkich podwymiarów w jeden ogólny wynik.

[illegible]

Mamy wtedy do czynienia z osobą, która jest wysoko zorganizowana, sumienna i wytrzymała w działaniu, do tego ostrożna w decyzjach i silnie wewnątrzsterowna czyli silnie decydująca sama o sobie jednak jej uporządkowanie zarówno rzeczy prywatnych jak i zawodowych może być niskie czyli jest to osoba, która nie do końca zwraca uwagę na porządek wokół siebie.

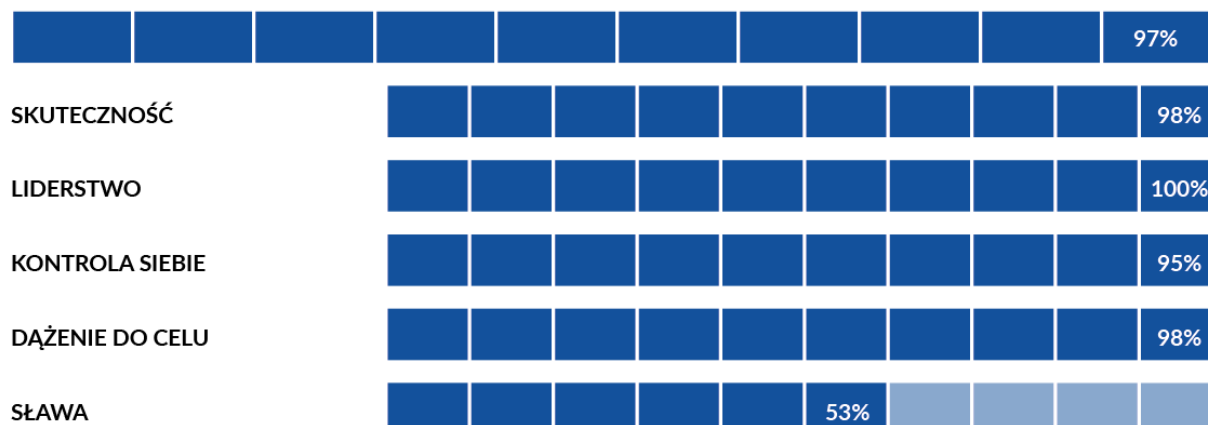
JA I MOJA SAMOOCENA



Możliwe jest uzyskanie wysokiego wyniku na skali **JA I MOJA SAMOOCENA** pomimo niskiego wyniku na podskali **POCZUCIE BLISKOŚCI**.

Mamy wtedy do czynienia z osobą, której ogólne postrzeganie siebie jest pozytywne, żyje zgodnie ze swoimi wartościami i docenia swoją atrakcyjność fizyczną jednak jej **POCZUCIE BLISKOŚCI** jest na niskim poziomie gdyż mogła nie odczuwać w życiu miłości i akceptacji od najbliższych i z tego względu trudno jej teraz korzystać ze wsparcia innych osób bądź okazywać bliskość innym.

JA W PRACY



Możliwe jest uzyskanie wysokiego wyniku na skali **JA W PRACY** przy jednoczesnym niskim wyniku na podskali **SŁAWA**.

Mamy wtedy do czynienia z osobą, która posiada zdolności przywódcze, jest skuteczną, radzi sobie w sytuacjach trudnych, dąży do wyznaczonych celów jednak nie potrzebuje przy tym sławy, poklasku i nie dąży do bycia popularnym.

TWOJE WYNIKI

APROBATA SPOŁECZNA - A



JA W RELACJI - A



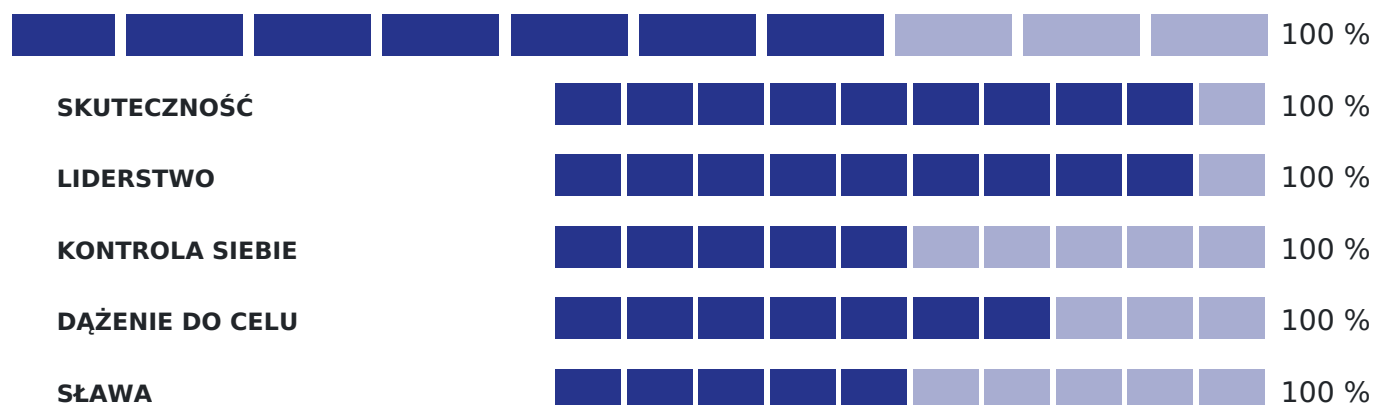
JA WE WSPÓŁPRACY - A



JA W DZIAŁANIU - A



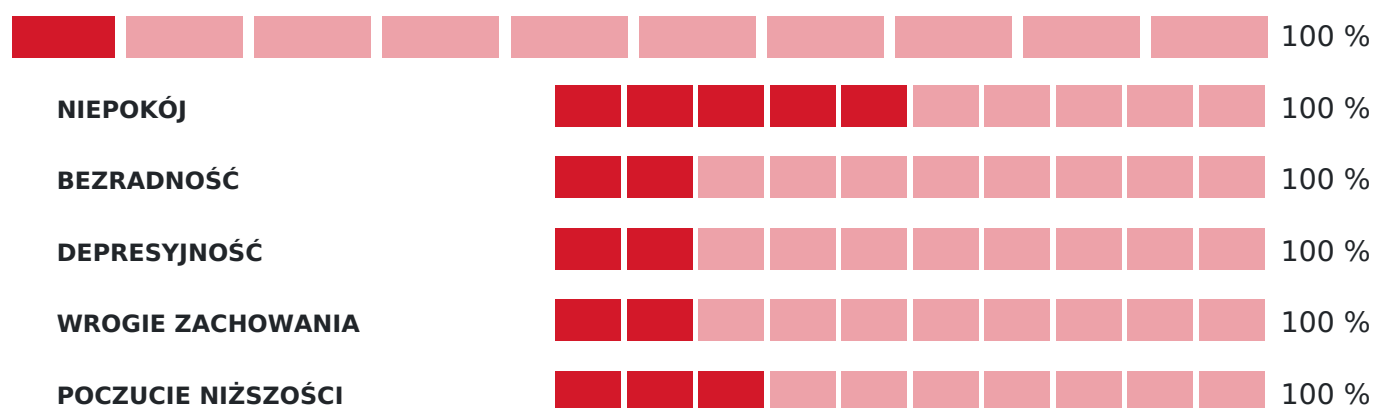
JA W PRACY - A



JA I MOJA SAMOOCENA - A



JA I MOJE EMOCJE - A



**JA W RELACJI - A**

Wymiar **Ja w relacji** charakteryzuje jakość i ilość interakcji społecznych oraz poziom aktywności, energii i zdolności do odczuwania pozytywnych emocji w relacji z innymi osobami. Określa potrzebę uwagi społecznej, czyli czerpania zadowolenia z bycia obiektem uwagi i zainteresowania innymi osobami, a także wskazuje na poziom chęci budowania relacji interpersonalnych oraz ich utrzymywania w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Mówi o ambicjach, poziomie skłonności do dominacji a także tendencji do reagowania pozytywnymi lub negatywnymi emocjami w kontaktach społecznych.

**ŻYCZLIWOŚĆ**

Określa cechy interpersonalne, poziom serdeczności i ciepła w stosunku do innych osób. Opisuje poziom nastawienia oraz przywiązania do osób w relacjach prywatnych i zawodowych.

**CHĘĆ PRZEBYWANIA Z LUDŹMI**

Określa poziom przedkładania towarzystwa innych ludzi nad samotnością. Mierzy poziom stymulacji zewnętrznej, motywację do działania oraz zaangażowanie w relacje interpersonalne.

**KONTAKTY INTERPERSONALNE**

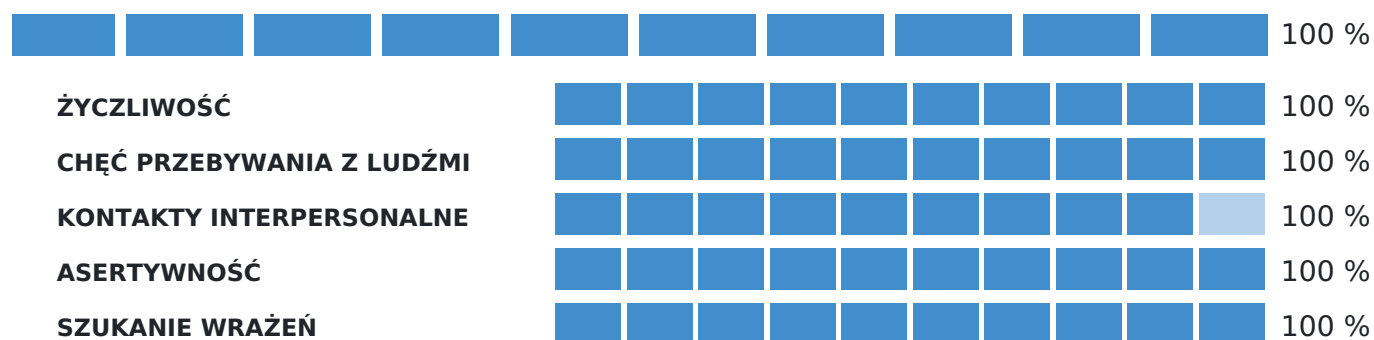
Określa poziom budowania relacji interpersonalnych, ich znaczenie oraz ważność w życiu prywatnym i zawodowym. Odsłania poziom zaangażowania w relacje interpersonalne oraz ich znaczenie w budowaniu swojej pozycji w kontaktach z innymi osobami.

**ASERTYWNOŚĆ**

Mierzy poziom umiejętności wyrażania własnego zdania, okazywania emocji i postaw, bez agresji, a z poszanowaniem innych oraz własnych praw i psychicznego terytorium. Pokazuje skłonność do dominacji i przywództwa oraz stopień umiejętności podejmowania decyzji.

**SZUKANIE WRAŻEŃ**

Ukazuje sposób poszukiwania doznań, które są źródłem zewnętrznej stymulacji. Bada umiejętność i poziom podejmowania ryzykownych decyzji, które mogą wpływać na wyznaczanie i osiągnięcie celów prywatnych, jak i zawodowych.

JA W RELACJI - A

JA WE WSPÓŁPRACY - A

Wymiar *Ja we współpracy* opisuje, sposób nawiązywania i podtrzymania współpracy w relacjach interpersonalnych w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Bada zachowania w tych relacjach. Przedstawia nastawienie człowieka do innych. Na poziomie emocjonalnym wyraża wrażliwość lub obojętność na sprawy innych ludzi. Na poziomie behawioralnym natomiast ukazuje nastawienie kooperacyjne lub rywalizujące. Obrazuje jak budowana jest relacja z innymi oraz jak postrzega się siebie w obliczu innych osób.

PODEJRZLIWOŚĆ

Określa poziom zaufania do ludzi w relacjach interpersonalnych. Opisuje nastawienie oraz stosunek do innych we współpracy, między innymi poziom cynizmu i sceptycyzmu. Przedstawia intencje w budowaniu trwałej współpracy i relacji w życiu prywatnym i zawodowym.

SZCZEROŚĆ

Określa tendencje do prawdomówności, bycia szczerym. Opisuje poziom uczciwości we współpracy z innymi osobami. Przedstawia poziom umiejętności manipulowania innymi ludźmi, wykorzystywania socjotechnik.

EGOIZM

Określa poziom nastawienia na własne potrzeby w relacjach interpersonalnych, jak i procesie komunikacji. Przedstawia poziom zaangażowania w pomoc innym. Wskazuje na postawę egoistyczną.

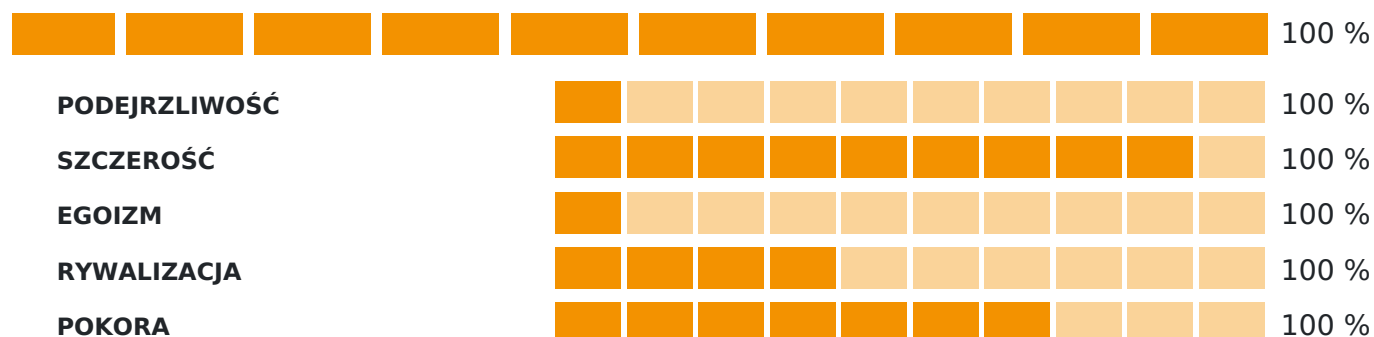
RYWALIZACJA

Określa sposób reagowania na konflikty interpersonalne. Wskazuje poziom nastawienia na współpracę lub rywalizację. Mierzy poziom skłonności do okazywania gniewu, zachowań agresywnych czy postaw budujących ciepłe relacje i zgodę.

POKORA

Określa poziom pokory w kontaktach z innymi. Ukazuje wagę skromności, unikania rozgłosu. Wskazuje poziom poczucia wyższości, czy nawet arogancji w relacjach interpersonalnych w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Obrazuje jak budowana jest relacja z innymi i jak postrzega się siebie w obliczu innych osób.

JA WE WSPÓŁPRACY - A



**JA W DZIAŁANIU - A**

Wymiar **Ja w działaniu** opisuje zachowania zadaniowe czy zorientowane na cel, które wiążą się z niezawodnością, zorganizowaniem, uporządkowaniem, rzetelnością i wytrzymalnością. Odnosi się do dążenia do osiągnięć oraz umiejętności planowania, organizowania i wykonywania zadań. Odzwierciedla także tendencje do przestrzegania reguł, bycia posłusznym i uczciwym oraz wewnętrznej umiejętności sterowania własnym życiem w procesie podejmowania decyzji.

**ZORGANIZOWANIE**

Opisuje tendencje do planowania zadań w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Określa umiejętność organizacji zadań oraz wdrażania planów w życie.

**UPORZĄDKOWANIE**

Mierzy tendencje do bycia uporządkowanym w różnych sferach życia. Odnosi się także do utrzymywania porządku w otoczeniu.

**SUMIENNOŚĆ**

Mierzy tendencje do życia zgodnego z zasadami etycznymi i społecznymi. Ukazuje ich wpływ na działanie w życiu prywatnym, jak i w pracy. Określa poziom obowiązkowości, rzetelności i staranności w działaniu. Pokazuje jak bardzo można na kogoś polegać i jak bardzo odpowiedzialna za swoje działania jest osoba badana.

**OSTROŻNOŚĆ**

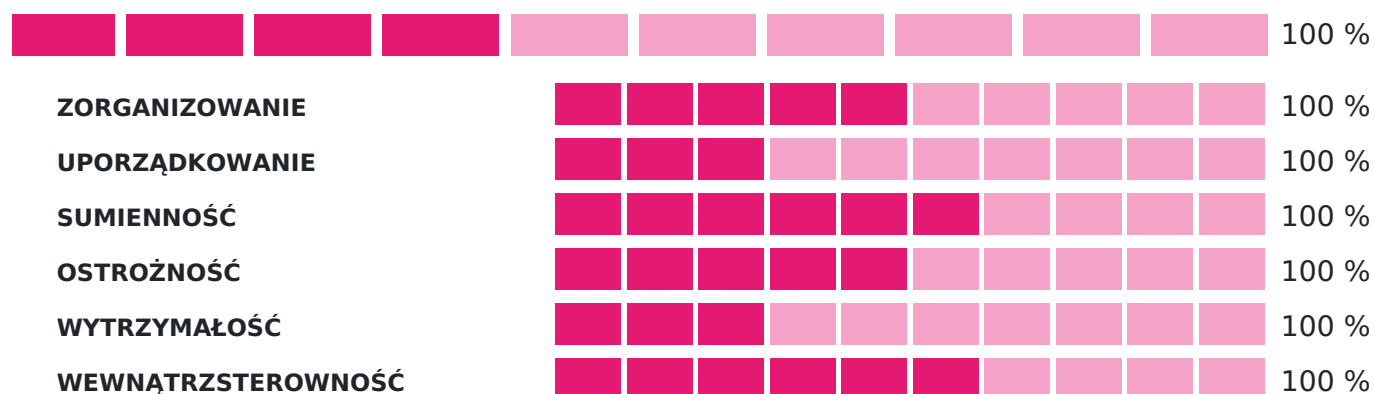
Określa tendencje do dokładnego analizowania tego, co ma się zrobić. Pokazuje poziom roztropności i rozważliwych lub spontaniczności oraz porywczkości w procesie podejmowania decyzji. Informuje, na ile jesteśmy ostrożni w działaniu.

**WYTRZYMAŁOŚĆ**

Mierzy skłonność do długości wykonywania zadania, do pozostawiania w realizacji czegoś, pomimo występujących uciążliwości, dystraktorów czy braków. Mierzy poziom skupienia w trakcie wykonywania różnych zadań i czynności oraz reakcje, gdy występują trudności.

**WEWNĄTRZSTEROWNOŚĆ**

Mierzy jak silnie polega się na sobie, na własnych sądach. Informuje o samodzielności podejmowania decyzji w różnych sytuacjach prywatnych i zawodowych. Określa poziom panowania nad własnym życiem. Pokazuje, w jakim stopniu osoba steruje życiem indywidualnie, na ile pod wpływem innych ludzi czy sytuacji.

JA W DZIAŁANIU - A

JA W PRACY - A

Wymiar **Ja w pracy** opisuje człowieka w pracy, w jakie wchodzi role, jak sobie radzi w sytuacjach trudnych. Określa samoocenę kompetencji i umiejętności oraz skuteczność w działaniu. Przedstawia umiejętności liderskie, przywódcze oraz menedżerskie z uwzględnieniem budowania autorytetu w pracy oraz kontroli własnych emocji. Mierzy wewnętrzną chęć osiągnięcia wyznaczonych celów oraz jak ważna jest dla człowieka kariera zawodowa.

SKUTECZNOŚĆ

Określa samoocenę umiejętności, kompetencji i skuteczności w działaniu w życiu zawodowym. Informuje, na ile człowiek wierzy w swoje zdolności i na ile jest osobą skuteczną w pracy oraz jak radzi sobie w trudnych sytuacjach.

LIDERSTWO

Określa zdolności przywódcze oraz umiejętności kierowania ludźmi w pracy. Przedstawia sposób budowania autorytetu i wzbudzania szacunku wśród ludzi w relacjach zawodowych. Mierzy poziom asertywności w kontaktach interpersonalnych. Określa czy człowiek wyznacza kierunek czy raczej podąża za innymi.

KONTROLA SIEBIE

Określa poziom kontrolowania własnych emocji, koncentracji oraz stabilnego działania. Przedstawia umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Określa miejsca skupiania własnych zasobów. Opisuje sposób samokontroli w pracy. Odpowiada na pytania, czy osoba ulega chwilowym zachciankom, czy bardziej koncentruje się na zadaniu i celach.

DAŻENIE DO CELU

Mierzy wewnętrzną chęć osiągnięcia celu. Odślania aspiracje lub brak ambicji, wytrwałość w pracy lub lenistwo, pilność lub niedbałość, stanowczość oraz poczucie sensu życia. Określa sposób wyznaczania w pracy celów oraz priorytetów. Ukazuje poziom zdolności godzenia życia zawodowego z prywatnym oraz jak bardzo człowiek pragnie wspinać się po szczeblach kariery.

SŁAWA

Wyraża poziom oczekiwania uznania społecznego i akceptacji otoczenia. To obraz samego siebie, ukazujący dążenie do popularności, osiągnięcia sławy, bycia podziwianym oraz lubienia przez inne osoby. Dodatkowo przedstawia świadomość akceptacji przez otoczenie oraz roli w zespole w pracy.

JA W PRACY - A



**JA I MOJA SAMOOCENA - A**

Wymiar ***Ja i moja samoocena*** opisuje sposób myślenia o samym sobie. Ukazuje informacje o ocenie własnej moralności, wewnętrznej spójności z wartościami, mierzy skłonności do samokrytycyzmu. Pokazuje postrzeganie własnej atrakcyjności, jak również odczuwanej akceptacji siebie wśród bliskich. Opisuje zdolność do okazywania uczuć bliskim osobom. Mierzy poziom pewności siebie i uznania siebie za osobę ważną.

**ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ**

Mierzy ocenę własnej moralności. Ukazuje skłonności do skrajnych ocen swojego zachowania - jako porządne bądź nieprzyzwoite. Określa poziom trzymania się zasad moralnych w życiu oraz postrzegania moralności wokół.

**OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE**

Określa poziom postrzegania siebie jako osoby ważnej i pewnej siebie lub umniejszającej sobie. Ukazuje tendencje do pozytywnego lub negatywnego myślenia o własnej przyszłości. Wskazuje zdolność do skupienia się na sukcesach, bądź na porażkach życiowych.

**TOŻSAMOŚĆ**

Mierzy poziom świadomości swojej tożsamości i celów w życiu. Ukazuje tendencje do bycia w wewnętrznej spójności lub sprzeczności. Wskazuje zdolność do podejmowania decyzji wpływającej na przyszłość lub pozostawania w niezdecydowaniu.

**POCZUCIE BLISKOŚCI**

Mierzy poczucie akceptacji, miłości i odczuwania wsparcia społecznego. Określa poziom odczuwania bezwarunkowej akceptacji przez bliskich lub braku miłości i akceptacji. Wskazuje zdolność do okazywania uczuć w bliskich relacjach.

**ATRAKCYJNOŚĆ**

Określa sposób postrzegania własnej fizyczności, poziom świadomości swojej atrakcyjności w stosunku do innych. Mierzy poziom zadowolenia z własnego wizerunku.

JA I MOJA SAMOOCENA - A

**JA I MOJE EMOCJE - A**

Wymiar **Ja i moje Emocje** opisuje intensywność występowania oraz siłę różnych emocji, które wpływają na codzienne funkcjonowanie. Ukazuje poziom niepokoju podczas podchodzenia do trudnych wyzwań, poziom popadania w stan przygnębienia. Mierzy skłonności do samokrytycyzmu. Odsłania również wewnętrzne przeżywanie złości, agresji czy chęci do poddawania się w sytuacjach trudnych. To wiedza o wewnętrznych stanach, które wpływają na działania i reakcje w codziennych sytuacjach.

**NIEPOKÓJ**

Określa poziom wewnętrznego spokoju, wyciszenia i odprężenia lub napięcia i wewnętrznego niepokoju. Ukazuje tendencje do pozostawania w pozytywnym nastroju, niezależnie od siły nadarzających się trudności.

**BEZRADNOŚĆ**

Określa podatność na stres i nieradzenia sobie w sytuacjach trudnych. Ukazuje tendencje do poddawania się w sytuacji zagrożenia. Mierzy siłę poddawania się paraliżującym emocjom w trudnych chwilach. Określa stopień zapotrzebowania w takich momentach na wsparcie z zewnątrz.

**DEPRESYJNOŚĆ**

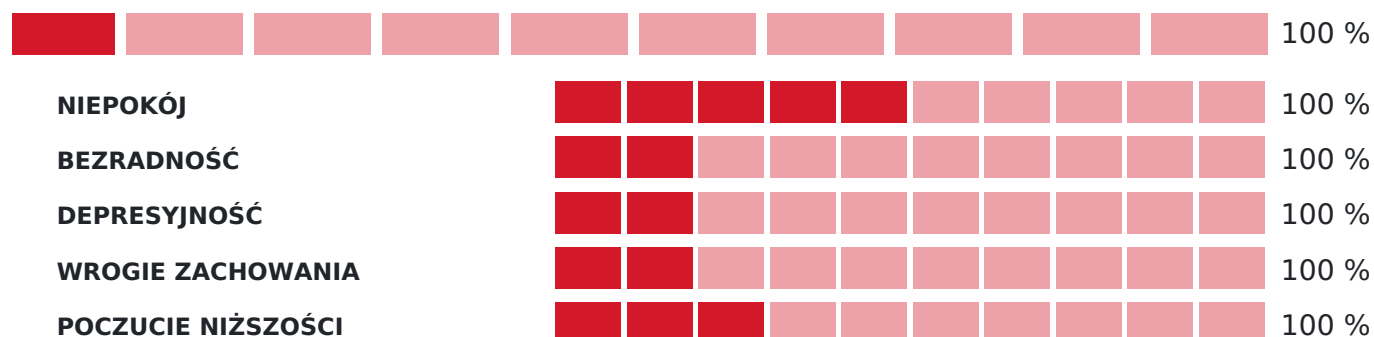
Określa skłonność do popadania w smutny nastrój. Ukazuje tendencje do odczuwania przygnębienia, samotności czy poczucia winy, niezależnie od dnia, sytuacji czy otaczających osób.

**WROGIE ZACHOWANIA**

Określa tendencje do wewnętrznego przeżywania złości, frustracji i wrogości. Mierzy intensywność wpadania w stan niechęci do innych czy agresji. Określa porywczność i łatwość popadania w niczym nieuzasadnioną wewnętrzną wściekłość.

**POCZUCIE NIŻSZOŚCI**

Mierzy skłonność do nadmiernego samokrytycyzmu. Ukazuje tendencje do hamowania swobodnego wyrażania siebie w sytuacjach społecznych, w obawie przed oceną lub tendencje do wyrażania siebie w pełni.

JA I MOJE EMOCJE - A

WYMIAR

APROBATA SPOŁECZNA - A



APROBATA SPOŁECZNA - A



Wymiar ***Aprobata Społeczna*** opisuje tendencję do przedstawiania własnej osoby w lepszym świetle w celu uzyskiwania większej akceptacji społecznej. Wiąże się z gotowością do przejawiania zachowań społecznie pożądanых i akceptowanych przez społeczeństwo. Potrzeba aprobaty społecznej wyrażana jest również poprzez przypisywanie sobie w sytuacjach testowych pozytywnych lub godnych pochwały zachowań jak również zaprzeczaniu występowania u siebie postaw i zachowań niepożądanych. W pewnym stopniu pokrywa się z konformizmem oraz wzbudza skłonności do przekłamywania lub koloryzowania własnych zachowań.

WYNIK UMIARKOWANY

Twój wynik na skali ***Aprobaty Społecznej*** w porównaniu do wyniku innych osób jest na umiarkowanym poziomie. Oznacza to, że jesteś osobą, która wykazuje całkowicie prawdziwą i naturalną potrzebę aprobaty społecznej. Twój wynik pokazuje, że masz wystarczająco wysoki poziom tego parametru aby rozumieć i stosować się do norm społecznych jednak równocześnie niski na tyle aby zdobywać wystarczającą i adekwatną wiedzę o sobie i innych. Nie potrzebujesz również przekłamywać rzeczywistego obrazu własnej osoby aby wzbudzać większą akceptację społeczną.

WYMIAR

JA W RELACJI - A



PODWYMIARY:



ŻYCZLIWOŚĆ



CHĘĆ PRZEBYWANIA Z LUDŹMI



KONTAKTY INTERPERSONALNE



ASERTYWNOŚĆ



SZUKANIE WRAŻEŃ



WYNIK BARDZO WYSOKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA W RELACJI** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja w relacji**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na bardzo wysokim poziomie. Oznacza to, że w relacjach interpersonalnych jesteś osobą bardzo towarzyską, która chętnie przebywa z innymi, budując relacje. Masz dużą łatwość nawiązywania kontaktów. Lubisz ludzi, preferujesz przebywanie w dużych grupach, na tłumnych spotkaniach i imprezach. Relacje interpersonalne są dla Ciebie bardzo ważne. To z nich czerpiesz stymulację zewnętrzną, która pobudza Cię do działania. Należysz do osób, które są silnie zaangażowane w świat zewnętrzny oraz aktywności wymagające relacji interpersonalnych. Znajdujesz się pod silnym wpływem świata społecznego, często dążysz do tego, by mieć na niego także duży wpływ. Jesteś osobą bardzo optymistycznie nastawioną do życia, pełną wigoru. Masz pogodne usposobienie. W towarzystwie raczej mówisz, niż słuchasz. Należysz do osób bardzo przyjaznych i dostępnych. Potrafisz zdecydowanie wyrażać własne zdanie, emocje i postawy bez agresji a z poszanowaniem praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych. W przeciwieństwie do osób, które charakteryzuje niski wynik, co wiąże się z ich większą wrażliwością na obecność kar i brak nagród, Twoja wrażliwość jest skupiona na obecności nagród i braku kar. Lepiej radzisz sobie w zadaniach wymagających podzielności uwagi, niż wymagających czujności i uważnego analizowania szczegółów. Bardziej przedkładasz szybkość wykonania zadania nad jego precyzję. Twój wynik wskazuje na to, że masz duże predyspozycje do zawodów wymagających częstych kontaktów społecznych oraz zawodów związanych z wysokim stopniem autonomii. Dodatkowo masz duże poczucie własnej skuteczności pracy w grupie.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



ŻYCZLIWOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Życzliwość** oznacza, że w relacjach interpersonalnych jesteś osobą autentycznie serdeczną, bardzo życzliwą i ciepłą w stosunku do innych. Zależy Ci na utrzymywaniu bardzo szczerych bliskich relacji. Swoich znajomości nie traktujesz formalnie. Mocno angażujesz się w sferę funkcjonowania społecznego. Przez to, że zależy Ci na pozytywnych szczerych relacjach, łatwo się przywiązujesz do ludzi. W pracy zespołowej będziesz budować autentyczne relacje, oparte na życzliwości i zrozumieniu. Stosowanie

socjotechnik w relacjach nie jest dla Ciebie raczej komfortowe. Preferujesz szczerą konwersację, zarówno z Twojej strony, jak i rozmówcy. Jako lider będziesz budować atmosferę przyjazną, serdeczną opartą na współpracy. Możesz mieć tendencje do przywiązywania się do swoich współpracowników, a to może wpływać na podejmowanie trudnych decyzji. Twoja zbyt mocna życzliwość może wpływać na wyższy poziom ugodowości w relacji z innymi osobami. W konsekwencji to może oddziaływać na zachowania i przekonania sprzeczne z Twoimi odczuciami i myśleniem w danej sprawie.

PAMIĘTAJ: Bądź życzliwy, buduj autentyczne relacje, ale pamiętaj o swoich interesach.



CHĘĆ PRZEBYWANIA Z LUDŹMI

Twój wynik na skali podwymiaru **Chęć przebywania z ludźmi** oznacza, że należysz do osób bardzo towarzyskich, które lubią przebywać z innymi. Charakteryzujesz się zamiłowaniem do przyjęć i bycia w tłumie. Na pewno nie jesteś samotnikiem. Im więcej ludzi Cię otacza, tym lepiej się czujesz. Znajomości i spotkania możesz przedkładać nad innymi sferami życia. Należysz do osób bardzo energicznych i społecznie pewnych siebie. Budujesz relacje z szerokim gronem osób. W towarzystwie raczej mówisz głośno i bardzo wyraźnie. W trakcie spotkań dajesz się zauważyć. Należysz do osób przyjaznych i dostępnych, którym zależy na budowaniu relacji z szerokim gronem. Przebywanie z ludźmi to stymulacja zewnętrzna, która napędza Cię do działania. W pracy masz dobre umiejętności budowania sieci kontaktów oraz budowania wielu relacji biznesowych. Na spotkaniach zespołu jesteś osobą aktywną, która odważnie się wypowiada i potrafi tworzyć aurę dobrego lidera. W interakcji raczej więcej mówisz, niż słuchasz. W relacjach należysz do osób bardzo odważnych. Wolisz pracę grupową niż indywidualną. Czasami Twój bardzo wysoki poziom energii może onieśmielać inne osoby lub nawet przytłaczać.

PAMIĘTAJ: Słuchaj, słuchaj, słuchaj!!! Mówienie nie zawsze jest efektywną komunikacją. Używaj swoich umiejętności społecznych w pracy do angażowania i rozwijania innych osób, mniej otwartych i mniej pewnych siebie.



KONTAKTY INTERPERSONALNE

Twój wynik na skali podwymiaru **Kontakty interpersonalne** oznacza, że należysz do osób, które same inicjują oraz budują relacje interpersonalne z innymi. W tych relacjach jesteś osobą bardzo aktywną, pełną energii. Zależy Ci zdecydowanie bardziej na kontaktach i spotkaniach z innymi, niż spędzaniu wolnego czasu samotnie na innych aktywnościach. Budując kontakty w pracy, należysz do osób, które są proaktywne oraz dbają o jakość tych relacji. Inicjujesz wiele interakcji. W kontaktach interpersonalnych zależy Ci na dobrych relacjach z innymi, dlatego umiejętnie je pielęgnujesz i utrzymujesz w długim czasie. Nie traktujesz znajomości przelotnie. Przebywając z ludźmi, dbasz o dobrą atmosferę, jesteś osobą, która raczej daje energię, niż ją czerpie od innych. Ponieważ Twoją cechą jest duża otwartość na otaczający Cię świat, łatwo nawiązujesz kontakty interpersonalne w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Zależy Ci na poznawaniu nowych ludzi, dlatego lubisz spędzać czas w gronie wielu osób. Nie stronisz od tłumów czy spotkań towarzyskich. Posiadasz wysokie umiejętności budowania kontaktów biznesowych, budowania sieci klientów oraz wysokie zdolności wywierania wpływu społecznego.

PAMIĘTAJ: Używaj swoich umiejętności interpersonalnych, ale zwracaj uwagę na innych ludzi. Nie wszyscy lubią budować kontakty interpersonalne. Są osoby, które potrzebują przestrzeni dla siebie. Twój tryskający energią, entuzjastyczny styl interakcji może innym przeszkadzać.



ASERTYWNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Asertywność** oznacza, że należysz do osób, które potrafią w sposób zdecydowany wyrażać własne zdanie wraz z bezpośrednim wyrażaniem swoich emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych. Dodatkowo potrafisz bronić własnych praw w sytuacjach społecznych. Jesteś osobą, która chętnie wyraża swoje przekonania w sposób pewny siebie i klarowny. Twoje komunikaty w interakcji z innymi są bardzo zdecydowane i konkretne. Twoja asertywna postawa sprzyja Ci w kreowaniu wizerunku osoby zdecydowanej, pewnej siebie, która wie, czego oczekuje w danej sytuacji. Na pewno nie jesteś osobą, która preferuje słuchanie i siedzi cicho. W relacjach interpersonalnych jesteś osobą dominującą, która często zabiera głos. Łatwo wchodzisz w rolę lidera w grupie oraz masz predyspozycje do wspinania się w karierze zawodowej. W działaniu potrafisz być osobą bardzo skuteczną, w komunikacji „nie owijasz niczego w bawełnę”, a w grupie jesteś dobrym przewodnikiem.

PAMIĘTAJ: Uważaj na granicę między asertywnością a arogancją. Zbyt wysoka asertywność może być postrzegana przez inne osoby jako zachowania agresywne, czy agresywna komunikacja. Zachowuj się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych.



SZUKANIE WRAŻEŃ

Twój wynik na skali podwymiaru **Szukanie wrażeń** oznacza, że należysz do osób, które w życiu prywatnym i zawodowym, w relacjach interpersonalnych poszukują wielu doznań. Lubisz zdecydowane kolory oraz różnorodność. Jesteś osobą, która preferuje intensywne życie, spotkania towarzyskie, imprezy. Bycie w towarzystwie, w różnym otoczeniu powoduje, że pozyskujesz więcej energii a to motywuje Cię do działania. Twoje życie toczy się bardzo szybko. Ciągłe poszukujesz zewnętrznej stymulacji oraz akcji, żeby funkcjonować na wysokich obrotach. Jesteś tam, gdzie coś się dzieje. Codzienny marazm przytłacza Cię i robisz wszystko, by nakręcić atmosferę lub doprowadzasz do sytuacji, w której rośnie adrenalina. Jesteś osobą bardzo zdecydowaną, która nie wycofuje się w trudnych sytuacjach. Spokojne, ułożone i uporządkowane życie nudzi Cię. Zawsze poszukujesz silnych wrażeń. Wyzwania Cię napędzają. Wybierasz głównie hałaśliwe i zatłoczone miejsca, unikasz spokojnych, wyciszonych spotkań. Nie boisz się ryzykować. Potrafisz podejmować ryzykowne decyzje, które wpływają na Twoje prywatne i zawodowe życie.

PAMIĘTAJ: Czasami zwolnij. Zbyt intensywne życie może spowodować, że nie zauważysz, co Cię omija. Twój organizm, oprócz adrenaliny i emocji, potrzebuje też odpoczynku i zresetowania się. Czasami dobrze jest się zatrzymać i spojrzeć na życie spokojnie z boku.



ŻYCZLIWOŚĆ

- W relacjach interpersonalnych buduj zdrowe relacje, oparte na życzliwości, ale pamiętaj o swoich interesach.
- Zdaj sobie sprawę, że wykazujesz duże tendencje do przywiązywania się do ludzi. Taka postawa może być przez innych mocno wykorzystywana.
- Zbyt wysoka życzliwość może powodować, że będziesz osobą zbyt ugodową. To nie pozwoli Ci na podejmowanie racjonalnych decyzji zgodnych z Twoim myśleniem. Taka postawa może powodować, że będziesz więcej robić dla innych niż dla siebie. W rezultacie możesz mieć czasami poczucie straty. W relacjach interpersonalnych nie zawsze musisz zgadzać się na wszystko. Masz prawo do własnego zdania i opinii.
- Pamiętaj, czasami trzeba podjąć zdecydowaną decyzję, nawet jeśli dla innych będzie to niekorzystne. Nie musisz być zawsze bardzo życzliwą osobą.
- W relacjach interpersonalnych wykazujesz postawę osoby bardzo autentycznej i szczerzej, która buduje ciepłe i uczciwe relacje. Pamiętaj, że nie wszyscy są tacy jak Ty. Czasami lepiej jest jakąś część informacji zachować dla Siebie lub bardzo bliskich Ci osób. Mów o sobie tyle, ile wymaga sytuacja.
- Są sytuacje, w których trzeba zawalczyć o swoje i wyrazić swoje przekonania i przemyślenia, nawet jeżeli jest to mniej życzliwe. Mów zawsze to, co myślisz, ale tak, by nikogo nie zranić. Nauka pewnych socjotechnik może Ci w tym pomóc.



CHĘĆ PRZEBYWANIA Z LUDŹMI

- Rozmawiając z ludźmi, upewnij się, że potrafisz także słuchać. Mówienie nie zawsze jest skuteczną komunikacją. Postaraj się także słuchać. Dzięki temu będziesz w stanie więcej się dowiedzieć. Twoja relacja z innymi będzie bardziej efektywna.
- Pamiętaj, że Twój tryskający energią entuzjazm może innym przeszkadzać.
- Proś innych o informację zwrotną w celu zweryfikowania, czy inni dobrze Cię zrozumieli.
- Zdecydowanie czerpiesz energię z interakcji. Potrzebujesz stymulacji zewnętrznej, która napędza Cię do działania. Postaraj się spędzać trochę czasu na pracy indywidualnej. To pozwoli Ci czasami na wyciszenie i analizę Twoich pomysłów.
- Użyj swoich umiejętności społecznych do angażowania mniej otwartych osób. Aktywnie wychodź im naprzeciw.
- Wykorzystuj swoją energię do motywowania innych osób. Pozwól im też się wykazać.
- Jeszcze bardziej rozwijaj swoje umiejętności i narzędzia komunikacyjne. To na pewno przyjdzie Ci bardzo łatwo.
- Dzięki Twoim wysokim kompetencjom interpersonalnym będzie Ci zdecydowanie łatwiej budować cechy przywódcze i duży autorytet.



KONTAKTY INTERPERSONALNE

- Potrafisz inicjować i budować wiele kontaktów interpersonalnych. To jest Twoja mocna strona. Dbaj o te relacje. One pozwolą Ci budować sieć kontaktów, którą można wykorzystać na gruncie zawodowym, jak i prywatnym.
- W kontaktach interpersonalnych zwracaj uwagę na inne osoby. Motywuj je do działania. Masz tak dużo energii, że możesz wpływać na innych bardzo pozytywnie.
- Twoje wysokie kompetencje interpersonalne wykorzystuj w życiu prywatnym, jak i zawodowych. Twoja ciekawość ludźmi i chęć przebywania z nimi pozwala tworzyć bardzo

- dobrą atmosferę. Dbaj o te relacje i innych, to pozwoli Ci na rozwój Twojej kariery.
- Angażuj się w działania społeczne. Jesteś w stanie dużo zaoferować, szczególnie w kontaktach z innymi.
 - Jeszcze bardziej rozwijaj swoje umiejętności interpersonalne. Buduj relacje oparte na zaufaniu. Swoim wysokim poziomem energii potrafisz motywować ludzi. To jedna z cech przywódczych.
 - Lubisz współpracować z ludźmi. To Cię napędza. Jednak czasami pozwól Sobie na spędzenie czasu w samotności. To pozwoli Ci na wyciszenie się i większą analizę Twoich przemyśleń. Może wpadniesz na jakieś ciekawe pomysły.



ASERTYWNOŚĆ

- Masz bardzo wysoki poziom asertywności. Uważaj, żeby nie przekroczyć granicy między asertywnością a zachowaniem agresywnym.
- Szanuj siebie, jak i innych ludzi. Dając informację zwrotną, bądź szczerą osobą, Jednak uważaj na to, jak formułujesz komunikat. Dbaj o to, by kogoś nie zranić. Czasami lepiej jest wyrazić swoją opinię, uważając jakich używa się słów.
- Potrafisz bronić swoich przekonań. Jednak czasami posłuchaj, co ma do powiedzenia Twój rozmówca. Zmiana swoich przekonań i spojrzenie na coś z innej perspektywy może przynieść wiele korzyści. Czasami nie upieraj się tak bardzo przy swoim.
- Masz duże predyspozycje do bycia liderem. Rozwijaj swoje umiejętności przywódcze w obszarze planowania, organizacji i kontrolowania.
- Uważaj, by nie dominować ludzi. Po drugiej stronie możesz mieć osoby mniej asertywne, które będą Ci uległe, co nie będzie dla nich komfortowe. Ta postawa może wpłynąć na negatywne budowanie Twoich relacji.
- Potrafisz budować wizerunek osoby zdecydowanej i pewnej siebie, dlatego buduj sobie duży autorytet w otoczeniu, a to pozwoli Ci przewodzić grupą.
- Bądź osobą asertywną, ale dbaj o budowanie ciepłych, opartych na współpracy relacjach.



SZUKANIE WRAŻEŃ

- Postaraj się czasami trochę wyciszyć. Życie w ciągłym biegu, na dużej energii może Cię zbyt mocno eksploatować. Czasami zwolnij i daj sobie czas na chwilę refleksji.
- Najprawdopodobniej Twoje życie toczy się bardzo szybko. Szukasz dużo wrażeń, które Cię napędzają. Spróbuj czasami zatrzymać się a zobaczysz, ile jest dookoła Ciebie rzeczy, których nie dostrzegasz.
- Pamiętaj, Twój organizm oprócz adrenaliny i emocji, potrzebuje też odpoczynku i zresetowania się. Naucz się technik relaksacyjnych. Spróbuj aktywności, które pozwolą Ci na lekkie wyciszenie.
- Twój wysoki poziom energii może przytłaczać i onieśmielać inne osoby. By utrzymać dobrą relację staraj się budować tzw. raport z innymi czyli odzwierciedlać zachowanie, sposób mówienia i postawę Twoich rozmówców.
- Potrafisz bardzo ryzykować, co nie zawsze może Ci przynieść pozytywny rezultat. Pamiętaj, że są sytuacje, w których lepiej jest się zatrzymać i jeszcze raz przemyśleć swoją decyzję i kolejny ruch.
- Pracuj nad umiejętnością spędzania czasu samemu ze sobą. To pozwoli Ci przyjrzeć się bardziej swoim emocjom i potrzebom.
- Szukaj stymulacji nie tylko na zewnątrz.

WYMIAR

JA WE WSPÓŁPRACY - A



PODWYMIARY:



PODEJRZLIWOŚĆ



SZCZEROŚĆ



EGOIZM



RYWALIZACJA



POKORA



WYNIK BARDZO WYSOKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA WE WSPÓŁPRACY** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja we współpracy**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na bardzo wysokim poziomie. Oznacza to, że należysz do osób, które we współpracy są bardzo ugodowe i budują ciepłe relacje, oparte na zaufaniu. Dzięki temu jest Ci łatwiej budować nowe znajomości, jak i podtrzymywać obecne. Twój wysoki poziom ugodowości powoduje, że jesteś osobą bardziej współczującą innym ludziom. Charakteryzuje Cię wysoki poziom altruizmu. Częściej współczujesz innym i chętnie spieszysz im z pomocą, zapominając o swoich potrzebach. Twoja szczerość, brak podejrzliwości oraz wysoka pokora powodują, że ludzie bardzo Cię lubią i chętnie z Tobą przebywają. Masz skłonności do akceptacji lub odrzucania niektórych myśli, w zależności od zdania innych osób. To może powodować, że jesteś osobą mniej gotową do podjęcia walki w obronie własnych interesów. Potrafisz przyznać się do własnych słabości, bez umniejszania sobie czy wyolbrzymiania. Ta postawa charakteryzuje ludzi, którzy są pozbawieni arogancji, próżności, zadufania w sobie oraz fałszywej pokory. Należysz do osób skromnych względem własnych osiągnięć i dokonań. Uważasz, że pokora to bardzo ważna cecha w życiu, a przemądrzałość i arogancja prowadzą do złej współpracy z innymi. W kontakcie z innymi charakteryzujesz się wysoką powściągliwością, co nie pozwala Ci czasami na spontaniczne, czy nieodpowiednie dla skromnej osoby zachowanie. Zdecydowanie nie lubisz rywalizować z innymi. Preferujesz ciepłe relacje, oparte na wspólnym budowaniu współpracy. Rzadko kiedy okazujesz gniew czy agresję. Unikasz konfliktów, oddając pole innym. Twoja współpraca oparta na skrajnej uległości może prowadzić do konformizmu i zupełnej zależności od innych.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



PODEJRZLIWOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Podejrzliwość** oznacza, że należysz do osób, które są przekonane, że inni są uczciwi i mają dobre intencje. We współpracy budujesz relacje oparte na bardzo wysokim zaufaniu. Wyznajesz zasadę, że ludzie z natury są dobrzy i uczciwi. Wierzysz w bezinteresowną pomoc. Należysz do osób czułych, wyrażających pozytywne myślenie. Sceptyczne i cyniczne zachowania są Ci obce. We współpracy dostrzegasz pozytywne aspekty i na nich budujesz relacje. Pracując w zespole wierzysz w ludzi i ich szczere

zamiary - to pozwala Ci kreować pozytywne rozwiązania. W trudnych sytuacjach widzisz pozytywy i na nich budujesz rozwiązania. Poznając nowe osoby darzysz je sympatią i dajesz im duży kredyt zaufania. Twój wynik może wskazywać, że w wielu sytuacjach jesteś zbyt pobłażliwą osobą. We współpracy jesteś osobą zgodną, która nie szuka konfliktów, jest nastawiona na współpracę. Uważasz, że więcej jest ludzi uczciwych niż nieuczciwych.

PAMIĘTAJ: Nie wszyscy są tacy jak Ty. Są ludzie, którzy we współpracy wykorzystują innych, by osiągnąć korzyści. Uważaj na to. Wzmocnij swoje mechanizmy obronne. Nie bądź osobą zbyt pobłażliwą. Oprócz pozytywnych rozwiązań spójrz też na te negatywne, to uchroni Cię przed rozczarowaniem. Ufaj ludziom, ale dbaj o swoje interesy.



SZCZEROŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Szczerość** oznacza, że należysz do osób, które są bardzo prawdomówne i szczerze w swoim działaniu. We współpracy nie stosujesz narzędzi manipulacyjnych, polegających na używaniu pochlebstw i przebiegłości, by osiągnąć rezultat. Twoje relacje oparte są na szczerzej komunikacji. Chwalisz innych wtedy, kiedy na to zasługują, a nie po to, by coś osiągnąć. Jeżeli coś Ci się nie podoba, mówisz o tym otwarcie. Starasz się żyć uczciwie w stosunku do innych. Nie akceptujesz kłamstwa. Nawet jeśli masz coś stracić, zawsze jesteś osobą uczciwą i szczerą w swoim działaniu. Nie należysz do osób sprytnych, które potrafią naginać prawdę. We współpracy jesteś osobą bardzo otwartą, która zawsze mówi to, co myśli, a nie to co wypada. Nie uważasz, że znajomość i stosowanie socjotechnik to ważne umiejętności społeczne. Zdecydowanie preferujesz żyć uczciwie w stosunku do innych. Szczerość jest dla Ciebie dużą wartością w życiu.

PAMIĘTAJ: Nie wszyscy są tak szczerzy i prostolinijni jak Ty. Wiele osób stosuje różne techniki manipulacyjne, dzięki którym możesz czuć się osobą oszukaną lub wykorzystaną. Znajomość tych technik pozwoli Ci na wypracowanie mechanizmów obronnych, które uchronią Cię przed trudnymi sytuacjami. Używaj więcej sprytu, ale bądź osobą szczerą i uczciwą. Pamiętaj, czasami lepiej coś przemilczeć.



EGOIZM

Twój wynik na skali podwymiaru **Egoizm** oznacza, że należysz do osób, które są bardzo aktywnie zainteresowane sprawami innych osób. Jesteś osobą nastawioną na czynienie dobra w stosunku do innych, co przejawia się szczodrością, liczeniem się z innymi oraz gotowością do niesienia pomocy ludziom w potrzebie. Należysz do osób troskliwych i opiekuńczych w swoich działaniach, zwracasz uwagę na potrzebujących. Współpraca z innymi jest dla Ciebie bardzo ważna. Dbasz o relacje przez współdziałanie dla dobra wszystkich. W przeciwieństwie do osób, które są skoncentrowane na własnych potrzebach, dla Ciebie ważniejsze jest kooperowanie z innymi i dążenie do osiągnięcia wspólnie celów. Twoja postawa polega na dobrowolnym ponoszeniu własnych kosztów na rzecz innych osób. Nie należysz do osób egoistycznych. W pracy zespołowej zwracasz uwagę na zespół i wspólną pracę. Dbasz o dobro innych. Jeżeli jest potrzeba pomocy, chętnie się angażujesz. Lubisz udzielać się charytatywnie i społecznie.

PAMIĘTAJ: Pomoc, życzliwość i dbanie o innych jest bardzo ważne, ale nie zapominaj o sobie. Czasami trzeba o siebie zawalczyć. Po drugiej stronie możesz mieć osobę egoistyczną, która dąży do tego, by Cię wykorzystać. Kooperuj i współpracuj tak, by także dbać o swoje interesy.



RYWALIZACJA

Twój wynik na skali podwymiaru **Rywalizacja** oznacza, że należysz do osób, które we

współpracy raczej nie lubią rywalizacji, preferują ciepłe relacje oparte na wspólnym budowaniu współpracy. W sytuacjach konfliktów interpersonalnych należysz do osób powściągliwych. Rzadko kiedy okazujesz gniew czy emocje negatywne. Często umiesz hamować agresję. We współpracy potrafisz przebaczać i zapominać złe sytuacje. W kontaktach interpersonalnych jesteś osobą spokojną i łagodną. Sytuacje, w których wymagana jest duża rywalizacja mogą Cię przytłaczać. Nie czujesz się w tej roli komfortowo. Często robisz krok do tyłu. Należysz do osób niekonfliktowych. Wolisz załatwić sprawę spokojnie, niż kłócić się i walczyć. Denerwujesz się, gdy ktoś na Ciebie naciska. Częściej preferujesz współpracę niż rywalizację. W porównaniu do osób z przeciwnymi wynikami wolisz ustąpić niż doprowadzić do trudnej sytuacji. Ze względu na to, że nie lubisz konfliktów, często oddajesz pole osobom, które są uparte i muszą wygrać za wszelką cenę. To powoduje, że rezygnujesz z własnych potrzeb. Czasami możesz nie osiągać swoich założonych celów.

PAMIĘTAJ: Dbaj o własne interesy. Czasami trzeba zawalczyć o swoje. Nie zawsze musisz być osobą uprzejmą czy powściągliwą. Są sytuacje, w których trzeba bronić swojego zdania. To pozwoli Ci osiągać znacznie więcej.



POKORA

Twój wynik na skali podwymiary **Pokora** oznacza, że należysz do osób, które są skromne i nie potrzebują rozgłosu. Nie oznacza to, że brak Ci pewności siebie. We współpracy nie potrzebujesz dominować. Potrafisz oddać pole rozmówcy. Nie zależy Ci na rozgłosie. Zawsze wszystko robisz w swoim tempie, nie patrząc na to, czy ktoś to zauważa. W komunikacji interpersonalnej jesteś osobą skromną przejawiającą dużą pokorę. Twój sposób mówienia jest bezpretensjonalny. Raczej jesteś osobą taktowną. Nie powiesz nic co by wpłynęło negatywnie na Twojego rozmówcę. Nie potrzebujesz być w centrum uwagi. Unikasz chwalenia się swoimi dokonaniem. Rzadko mówisz na głos o swoich sukcesach. Wolisz zachować je dla siebie lub bardzo bliskiego Ci grona. Uważasz, że pokora to bardzo ważna cecha w życiu, a przemądrzałość i arogancja prowadzą do złej współpracy z innymi. W porównaniu do osób, które są przekonane o swojej nadzwyczajności, Ty należysz do osób raczej skromnych. Na pewno nie grożą Ci narcystyczne zachowania. Denerwują Cię ludzie, którzy się wywyższają.

PAMIĘTAJ: Czasami pokazanie swoich mocnych stron jest bardzo dobre. To pozwoli Ci lepiej się sprzedać. Nie zawsze musisz być aż tak skromną i pokorną osobą. Żeby osiągać więcej, pokaż co potrafisz, dzięki temu inni będą w stanie dostrzec Twoje zalety.



PODEJRZLIWOŚĆ

- Twoje przekonania, że wszyscy są uczciwi i godni zaufania może powodować, że nie dostrzegasz negatywnych intencji innych osób. Czasami zdejmij różowe okulary i oceń sytuację zgodnie z faktami. Pamiętaj, nie wszyscy są tacy jak Ty.
- We współpracy nie bądź zbyt pobłażliwą osobą. Ufaj ludziom, ale dbaj o swoje interesy.
- Twoje pozytywne nastawienie do ludzi wykorzystaj do budowania efektywnej współpracy.
- Twoja wiara w ludzi jest bardzo duża. We współpracy jesteś osobą bardzo zgodną, nie szukającą konfliktów. Dlatego zarażaj innych swoim pozytywnym podejściem.
- W pracy zespołowej motywuj ludzi do pracy i większego zaangażowania. Potrafisz to robić bardzo dobrze.
- Wierzysz w bezinteresowną pomoc. Jednak uważaj, by inni Cię nie wykorzystywali.
- Masz pozytywne podejście do ludzi, wykorzystaj to w pracy. Buduj zespoły i współpracuj przy wielu projektach.



SZCZEROŚĆ

- We współpracy szczerść to duża wartość. Buduj relacje oparte na autentycznej i bezpośredniej współpracy.
- Pamiętaj, nie wszyscy są szczerzy i prostolinijni w swoim działaniu. Stosują różne socjotechniki w celu osiągnięcia profitów. Poznanie tych technik pozwoli Ci wypracować mechanizmy obronne. Będiesz w stanie rozpoznać, jak i zapobiec stosowanej przez niektórych manipulacji.
- Bądź bardziej sprytną osobą. Nie zawsze musisz wszystko mówić. Są informacje, które możesz zostawić dla siebie lub najbliższych osób. To nie oznacza, że kłamiesz.
- Popracuj nad technikami i narzędziami komunikacyjnymi.
- Udzielając informacji zwrotnej, staraj się tak ją przekazywać, by nie zranić swojego rozmówcy. Czasami bardzo szczerzy komunikat może zdemotywować innych. Naucz się jak wyrażać swoje zadowolenia lub niezadowolenie. Są metody wyrażania komunikatów negatywnych, tak by nie ranić innych tylko ich motywować do działania.
- Zanim coś powiesz, najpierw pomyśl jak to powiedzieć. Czasami zbyt szczerza komunikacja może nie przynieść Ci pozytywnych efektów.
- Współpracuj z innymi, budując autentyczną, opartą na zaufaniu relację. Dostosuj swoją komunikację do rozmówcy.



EGOIZM

- Twoja wysoka wrażliwość na otaczający Cię świat pozwala Ci angażować w sprawy innych ludzi. Pomagaj innym, ale pamiętaj, dbaj też o swoje interesy.
- Z osobami bardziej egoistycznymi będzie Ci trudno budować relacje i współpracę. Pamiętaj, te osoby są głównie skoncentrowane na własnych potrzebach. Nie odbieraj ich dystansu jako niechęć i odrzucenie Twojej osoby.
- Potrafisz kooperować z innymi. Dlatego w pracy buduj zespoły projektowe. Na pewno będziesz bardzo dobrym członkiem grupy, dbającym o innych i wspólnie współpracującym.
- We współpracy nie zapominaj o sobie. Nie koncentruj się tylko na innych. Czasami warto zadbać o swoje potrzeby. To pozwoli Ci realizować szybciej postawione sobie cele.
- W sytuacjach trudnych i stresujących nie wycofuj się. Walcz o swoje przekonania i opinie.
- Możesz być miękkim negocjatorem. Lubisz rozwiązania dobre dla wszystkich. Jednak nie

zawsze taki scenariusz jest możliwy. Popracuj nad większą asertywnością i walecznością o własne potrzeby. Tak łatwo nie oddawaj tego co możesz mieć.

- Naucz się technik wywierania wpływu na innych, to pomoże Ci osiągać lepsze efekty we współpracy.



RYWALIZACJA

- Pamiętaj, nie wszyscy są tak ugodowi jak Ty. Niektórzy nie idą na kompromis. Naucz się rywalizować, to pozwoli Ci osiągać więcej.
- Proces rywalizacji może Cię bardziej demotywować. Nie obawiaj się czasami postawić na swoim. To może się opłacić.
- Współpracuj relacyjnie, ale kiedy trzeba dbaj o swoje potrzeby.
- Popracuj nad tym, by rywalizacja nie przytłaczała Cię. Spróbuj z niej czerpać energię do działania i stawiania sobie więcej ambitnych celów.
- W pracy zespołowej element rywalizacji napędza ludzi do pracy. Steruj tym tak; by ich to motywowało, a nie doprowadzało do konfliktów.
- W trudnych sytuacjach nie rób kroku w tył. Naucz się walczyć o swoje. Nie zawsze musisz iść na kompromis.
- Nie denerwuj się gdy ktoś na Ciebie naciska. Wypracuj swoje mechanizmy obronne, które uchronią Cię przed manipulacją.
- Nie zawsze musisz być osobą powściągliwą i bardzo uprzejmą. Staraj się wyrażać swoje emocje i to co czujesz.
- Ucz się technik wywierania wpływu na ludzi oraz negocjacji to pozwoli Ci lepiej rywalizować.



POKORA

- W relacji z osobami mocno dominującymi nie czujesz się komfortowo. Naucz się, by naciski innych osób nie wpływały na Twoje decyzje.
- W trakcie rozmowy postaraj się czasami przejmować kontrolę.
- Mów o swoich sukcesach i dokonaniach. To pozwoli Ci budować autorytet i większą pewność siebie.
- Pokora w życiu jest bardzo ważna, ale czasami trzeba postawić na swoim. To, że wierzysz w siebie i swoje umiejętności nie oznacza, że jesteś osobą wywyższającą się.
- Naucz się walczyć o swoje przekonania i opinie. Wygłaszaj na głos, co myślisz. Ludzie na pewno będą chcieli Cię słuchać.
- Popracuj nad większą pewnością siebie we współpracy. Nie zgadzaj się na wszystko, czego inni chcą od Ciebie. Bycie pokornym nie oznacza bycia uległym.
- Miej dystans do ludzi, którzy się wywyższają.
- Rozwijaj umiejętności przemawiania i wystąpień publicznych.
- Nie obawiaj się oceny innych. Najważniejsze jest to, co Ty o sobie sądzisz.
- Pamiętaj, nie zawsze musisz być tak bardzo pokorną i powściągliwą osobą. Naucz się wyrażać swoje emocje zarówno pozytywne, jak i negatywne.

WYMIAR

JA W DZIAŁANIU - A



PODWYMIARY:



ZORGANIZOWANIE



UPORZĄDKOWANIE



SUMIENNOŚĆ



OSTROŻNOŚĆ



WYTRZYMAŁOŚĆ



WEWNĄTRZSTEROWNOŚĆ



WYNIK NISKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA W DZIAŁANIU** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja w działaniu**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na niskim poziomie. Oznacza to, że w swoim życiu jesteś osobą raczej zależną od innych. Swoje decyzje opierasz na radach osób wokół, często oddając w ich ręce swój los. Jesteś osobą podporządkowaną autorytetom i osobom, które Tobą kierują. Nie wyznaczasz samodzielnie priorytetów i zwykle nie układasz swoich działań. Przyjmujesz propozycje bez zastanowienia czy warto, bez analizy szans, zagrożeń i konsekwencji. W razie niepowodzenia wolisz przerzucić odpowiedzialność na osoby wokół. Lepiej czujesz się w sytuacji, kiedy ktoś z boku zadecyduje i przekaże Ci instrukcję działania. Kiedy wykonujesz polecenia, często w Twoim działaniu widać chaos i brak logiki. Skaczesz z tematu na temat, zapominasz o pewnych sprawach. Jeśli coś wymaga większego i dłuższego skupienia, wolisz zająć się czymś lżejszym, łatwiejszym czy niewymagającym wysokiej staranności i dokładności. Zwykle działasz na ostatnią chwilę, przez co Twoja praca, niestety, zawsze musi podlegać kontroli. Daleko jest Ci do dbałości o szczegóły i domykanie spraw. Potrafisz koloryzować, aby wybielić swoje niedociągnięcia. Wokół Ciebie panuje z reguły nieład, Twoje rzeczy nie mają swojego miejsca. Zarówno w miejscu Twojej pracy, jak i w samym działaniu panują nieporządek i chaos, którymi dezorganizujesz pracę innym. Zwykle nie można na Tobie polegać, gdyż ponad systematyczną pracę przedkładaś relaks i zabawę a w działaniu raczej nie myślisz o satysfakcjonującym Ciebie i innych wyniku. W parze z niskim wynikiem idą, niestety, często sztywne poglądy i trudność przekonania Ciebie do zmiany myślenia i działania.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



ZORGANIZOWANIE

Twój wynik na skali podwymiaru **Zorganizowanie** oznacza, że zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym, kiedy czujesz potrzebę, potrafisz wyznaczyć priorytety, jednak kiedy nie ma takiej konieczności działasz dość chaotycznie. Planujesz pracę, kiedy sytuacja tego wymaga a gdy wiesz, że zapanujesz nad całością funkcjonujesz bez harmonogramu działań. Najprawdopodobniej masz takie obszary w życiu, w których Twoje zorganizowanie jest na wysokim poziomie i takie, w których jest na niższym. Możliwe, że w zależności od ważności sprawy Twoje przygotowania są bardziej skrupulatne bądź mniej a w zależności od powagi

spotkania potrafisz się w pełni przygotować i przybyć punktualnie lub wręcz przeciwnie. Doceniasz wartość kalendarza lub notatnika, ale nie zawsze korzystasz z tych udogodnień. Czasami bywasz zwolennikiem działania pod wpływem chwili, ale potrafisz również wyznaczyć ważne cele w swoim życiu, zaplanować kroki milowe do ich osiągnięcia a także określić potrzebne zasoby i wyznaczyć harmonogram działań.

PAMIĘTAJ: Zorganizowanie w codziennym życiu pomaga oszczędzać czas i energię. Dzięki temu, że wyznaczasz priorytety i działasz zgodnie z przemyślanym planem, jest mniejsza szansa na wykorzystanie Twojej osoby przez otoczenie do realizowania innych celów. Dzięki swojemu zorganizowaniu panujesz nad sytuacją, nie działając w chaosie masz większą kontrolę nad własnym życiem i przyszłością.



UPORZĄDKOWANIE

Twój wynik na skali podwymiaru **Uporządkowanie** oznacza, że w Twoim codziennym życiu zarówno prywatnie, jak i zawodowo ład i porządek wokół nie są dla Ciebie kluczowe i możesz spokojnie wykonywać codzienne zadania, kiedy wokół jest bałagan, bądź „artystyczny nieład”. Nie dbasz o porządek, a sprzątanie jest Ci obce. Dość często szukasz różnych rzeczy, również ważnych dokumentów. Najprawdopodobniej w Twoich szafach i szufladach rzeczy są raczej porzucane i niekoniecznie w miejscu, w którym być powinny. Brak uporządkowania wpływa na Twoją organizację pracy, gdyż szukanie dokumentów i ważnych informacji zapisanych gdzieś w bliżej nieokreślonym miejscu powoduje stratę czasu bądź wielokrotne odtwarzanie ważnych informacji.

PAMIĘTAJ: To jak wyglądasz, czym się otaczasz i jaki porządek wokół siebie generujesz, wpływa bardzo mocno na pierwsze wrażenie, jakie tworzysz na nowo poznanych osobach, jak również na Twój wizerunek, który budujesz każdego dnia. Pamiętaj o tzw. w psychologii „efekcie diabelskim”, który przejawia się tendencją do automatycznego negatywnego przypisywania cech osobowościowych na podstawie tylko pierwszego wrażenia. Oznacza to, że wysoko prawdopodobnym jest, że obca osoba, która pierwszy raz zobaczy Cię w Twoim nieposprzątanym samochodzie albo przy Twoich nieuprządkowanych dokumentach i generalnym nieporządku wokół, doda Ci automatycznie pewne negatywne cechy. Określi Cię jako osobę niesolidną, nierzetelną czy niesumienną, co wcale nie musi być prawdą, lecz dla tej osoby będzie to oczywistością.



SUMIENNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Sumiennosc** oznacza, że najprawdopodobniej należysz do osób, które nie przykładają się zbytnio do pracy, chyba, że stanowi ona ich pasję. Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym czasami można byłoby wymagać od Ciebie większego zaangażowania i rzetelności. Prawdopodobne jest, że niekiedy nie kończysz zadań, choć jeśli Ci na tym zależy, potrafisz skupić się na działaniu i skrupulatnie je wykonać. Bywają sytuacje, kiedy potrafisz ciężko pracować, aby osiągnąć swój ważny cel, bywają też chwile kiedy wybierasz odpoczynek lub relaks zamiast systematycznej pracy.

PAMIĘTAJ: Osoby cechujące się wysoką sumiennością są cenione na rynku pracy, gdyż obejmując pewne stanowisko nie skupiają się na tym, aby zrobić to co wymagane i wracać do swojego prywatnego życia, ale pracują z pełnym zaangażowaniem tak, aby powierzone zadania były wykonane jak najlepiej. Zwracaj zatem uwagę na to, aby do pracy, zwłaszcza zawodowej podchodzić z dużą rzetelnością a zlecone zadania wykonywać dokładnie i do końca.



OSTROŻNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Ostrożność** oznacza, że należysz do osób, które do decyzji podchodzą różnorodnie. Czasami podejmujesz decyzję dość spontanicznie, pod wpływem chwili, impulsu i silnych emocji. Czasami potrzebujesz chwilę pomyśleć, przeanalizować możliwe plusy i minusy i dopiero na chłodno podejmujesz decyzję. Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym potrafisz zgodzić się na propozycję bez przemyślenia, zaangażować w działania bez analizy konsekwencji czy podjąć decyzję bez zastanowienia czy warto. Jednocześnie przy bardzo ważnych decyzjach badasz szanse i zagrożenia, poddajesz analizie możliwe scenariusze. Nie jest Ci obce podjęcie ryzyka i czasami na tym wygrywasz a czasami przegrywasz.

PAMIĘTAJ: Masz świadomość, że Twoje głębsze analizy chronią Cię przed ewentualną stratą. Pamiętaj o tym w momentach, gdy emocje sięgają zenitu, gdy impulsywnie chcesz zaangażować się w coś tylko pod wpływem magii chwili czy osoby. Potrafisz ostudzić emocje, więc z tego korzystaj w takich chwilach. Potrafisz być chłodnym sędzią w swoim własnym życiu. Pamiętaj, że każda sytuacja wygląda inaczej, gdy zdystansujesz się od niej i bez emocjonalnego zaangażowania logicznie porównasz, ile możesz zyskać a ile stracić. Nie obawiaj się, że zagłębisz się zbyt mocno w analizę możliwych opcji – to Ci raczej nie grozi. Tyle samo masz predyspozycji do głębokich przemyśleń w chwilach decyzyjnych, co do spontanicznych ruchów.



WYTRZYMAŁOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Wytrzymałość** oznacza, że należysz do grupy ludzi, którzy nie są w stanie pracować wiele godzin czy dni a czasem nawet tygodni nad jednym zadaniem. Jesteś osobą, która zdecydowanie woli wybrać do zrobienia kilka krótszych, bądź łatwiejszych zadań niż jedno duże. Wolisz różnorodność, częstsze zmiany niż monotonię. Może być to związane u Ciebie z trudnościami w koncentracji nad jednym zadaniem, czego właśnie efektem jest odrywanie się a następnie zmęczenie czy znużenie tematem i finalnie jego zaniechanie. Bardzo prawdopodobne, że charakteryzujesz się tzw. „słomianym zapałem”. Oznacza to, że podejmujesz działania w jakimś kierunku, lecz niestety często zmieniasz zdanie i zaprzestajesz realizacji jednego zadania na korzyść innego. Długie wykonywanie jednej czynności jest dla Ciebie raczej nużące a dokończenie zadania nie aż tak ważne, aby walczyć ze sobą, dojść do jego końca.

PAMIĘTAJ: Wysoka wytrzymałość w działaniu w wielu przypadkach pozwala osiągnąć sukces. Głównie to właśnie osoby z takim podejściem świętują zdobycie wyznaczonego celu. Słomiany zapał do zadań powoduje, że możesz tracić wiele energii i czasu na czynności, których efektu nigdy nie zobaczysz ze względu na przerwanie zadania. Jednak kończenie zadań jest do wypracowania. To kwestia pracy i treningu nad sobą. Ostatecznie możesz wyćwiczyć w sobie nawyk kończenia czynności, w które się angażujesz, niezależnie od skali ich uciążliwości.



WEWNĄTRZSTEROWNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Wewnętrzsterowność** oznacza, że w życiu prywatnym i zawodowym dość różnorodnie podejmujesz decyzje. Czasami masz przekonanie o tym, że możesz polegać na sobie, na swoich przemyśleniach i intuicji. Nie potrzebujesz wtedy wokół doradców, aby wiedzieć, co robić w swoim życiu. Innym razem jednak, aby zadecydować potrzebujesz przedyskutować temat z kimś, kto może Ci pomóc. Generalnie dobrze się czujesz, gdy od Ciebie wiele zależy, gdy masz kontrolę nad sytuacją, gdy ustawiasz pracę i życie po swojemu. Jednak czasami wolisz oddać kierowanie swoim życiem innym i nie odpowiadać za decyzje. Są w Twoim życiu osoby, które uważasz za autorytety i z nimi możesz się konsultować. Raczej nie potrzebujesz pochlebstw czy wzmocnień od innych. Znasz swoją wartość i ocena innych nie wpływa znacząco na zmianę poczucia Twojej własnej wartości. Jednak bywają chwile zawahania w Twoim życiu i wtedy wiele się zmienia. Wtedy opinia innych

potrafi mocno na Ciebie wpłynąć, wzmocnić Cię albo osłabić.

PAMIĘTAJ: To od Ciebie zależy jak reagujesz na to, co inni mówią. Pamiętaj też, że biorąc życie w swoje ręce, decydując o jego ważnych aspektach, masz większy wpływ na swoją przyszłość. Decydując samemu, wzmacniasz poczucie własnej skuteczności a co za tym idzie pewność siebie.



ZORGANIZOWANIE

- Rozwijaj swoje umiejętności wyznaczania celów i planowania działań. Pamiętaj, że planowanie oszczędza czas.
- Ucz się nowych metod planowania dnia pracy i sprawdzaj je na sobie tak, aby dobrać sposoby, które najlepiej Ci odpowiadają.
- Kiedy potrzebujesz, jesteś osobą zorganizowaną, zatem przenoś te umiejętności na większą część obszarów Twojego życia. Im więcej wprowadzisz zorganizowania do swojej codzienności, tym bardziej efektywne będzie Twoje działanie.
- Bądź zawsze na czas – niezależnie od wagi sprawy.
- Bądź osobą zawsze przygotowaną do spotkania – niezależnie od tego, z kim się spotykasz i w jakiej sprawie.
- Pielęgnuj swoją elastyczność dotyczącą reakcji na zmianę dotychczasowego planu działań.



UPORZĄDKOWANIE

- Dbaj o porządek wokół siebie – pamiętaj, że to czym się otaczasz dostarcza innym wiele informacji o Tobie.
- Pamiętaj, że uporządkowanie oszczędza czas poszukiwania rzeczy i informacji, zatem wyrób w sobie nawyk odkładania dokumentów na ich właściwe miejsce.
- Zaplanuj czas na posprzątanie w dokumentach zarówno tych związanych z Twoją pracą, jak i prywatnych. Pewnie wiele z nich jest już nieaktualnych i z powodzeniem możesz się ich pozbyć, zdobywając więcej miejsca w szafach i szufladach.
- Jeśli komputer jest Twoim narzędziem pracy, zaplanuj czas na uporządkowanie plików w katalogach i wyczyszczenie pulpitu z niepotrzebnych arkuszy i dokumentów.
- Zrób listę miejsc w domu i pracy, które wymagają posprzątania a następnie systematycznie wykreślaj z listy uprzątnięte miejsca. Z każdym krokiem będzie Ci lżej i bardziej komfortowo. W uporządkowanej przestrzeni będziesz mieć więcej energii do działania.
- Dbaj o pierwsze wrażenie. Jakie wywołujesz u ludzi tym jak wyglądasz i jak wygląda miejsce, w którym przebywasz.



SUMIENNOŚĆ

- Zwracaj większą uwagę na rzetelne wykonywanie przez Ciebie zadań. Wynik Twojej pracy świadczy o Tobie i buduje albo dobre albo złe zdanie o Twojej osobie.
- Pamiętaj, że najpierw praca a potem relaks. Dzięki takiej kolejności odpoczniesz bardziej efektywnie, bo z czystym sumieniem, że nic nie zostało zaniedbane.
- Zwróć większą uwagę na to, aby zawsze kończyć zadania, które należą do Ciebie. Osoby wokół obserwują Cię w długim czasie. Dbaj o to, aby można było zawsze Tobie powiedzieć, że można na Tobie polegać.
- Wprowadź nawyk kontrolowania siebie po zakończonym zadaniu. Dzięki temu wychwycisz ewentualne błędy i poprawisz je, zanim praca trafi w czyjeś ręce.
- Ćwicz w sobie nawyk punktualności i terminowości. Staraj się zawsze być pięć minut przed wyznaczonym spotkaniem, aby spokojnie i pewnie wejść dokładnie o czasie na umówioną wizytę.
- Wykonując czynności, zarówno w domu jak i w pracy, dbaj o wynik końcowy. Najczęściej to po efektach oceniana jest praca ludzi.

- Pamiętaj, że to jak pracujesz, jak działasz na co dzień, jak podchodzisz do zleconych przez innych zadań, jak wykonujesz polecenia i jak spełniasz czyjeś prośby, to wszystko wpływa na budowany przez Ciebie Twój wizerunek. Zatem zwracaj każdego dnia uwagę na sumienne wykonywanie zadań.



OSTROŻNOŚĆ

- Zwróć uwagę, aby częściej podejmowane przez Ciebie decyzje były poprzedzone przemyśleniem ich. Nie pozwól, aby były one efektem impulsu, chwili czy emocji.
- Zwracaj więcej uwagi na możliwe zagrożenia i pomyśl, jak ich uniknąć. Nie muszą one wystąpić, ale jeśli wystąpią – nie zaskoczą Cię.
- Zanim przejdziesz do działania – pomyśl choć chwilę dłużej. Czasami ten moment ochroni Cię przed niepotrzebną stratą.
- Ryzyko, jakie podejmujesz w życiu zapewne przynosi czasem pozytywne rezultaty. Staraj się jednak więcej analizować, zanim zdecydujesz, że podejmujesz jakieś wyzwanie. Przeanalizuj, czy na pewno warto.
- Włącz do swojego życia więcej rozważań w chwilach, kiedy pozwalasz rządzić emocjom – impulsywne decyzje lub decyzje podejmowane pod presją emocji rzadko kiedy okazują się właściwymi.
- Kiedy czujesz, że już za bardzo dajesz się pochłoniąć zimnym analizom sytuacji, włącz do swojego życia więcej spontaniczności.
- Zanim się na coś zgodzisz, przeanalizuj możliwe konsekwencje.
- Staraj się też patrzeć dalej, układać ciąg wydarzeń w przyszłości. Dzięki temu dostrzeżesz czyhające niebezpieczeństwa, ale i kolejne szanse.



WYTRZYMAŁOŚĆ

- Zdecydowanie lepiej czujesz się, wykonując prace łatwiejsze i mniej wymagające, niż te angażujące w pełni na długi czas Twoją energię. Szukaj zatem zajęć, w których brak wytrwałości w wykonywanym w długim czasie zadaniu nie będzie główną miarą Twojej pracy.
- Dziel swoje zadania na mniejsze, wyznaczaj etapy z datą bądź końcową godziną. Taki zabieg pozwoli Twojemu umysłowi skupić się mocniej na wykonywanej w danym momencie czynności.
- Uważaj na swój „słomiany zapal”. Nie dopuszczaj do tego, aby Twoja wielogodzinna albo czasami nawet wielotygodniowa praca nagle przestała Cię interesować z powodu czegoś nowego bądź chwilowo ciekawszego.
- Wyznaczaj priorytety wśród swoich zadań i określaj sobie dokładnie, do kiedy zajmujesz się tylko tym, nie zaprzatając sobie głowy innymi nowinkami.
- Zapoznaj się z metodami efektywnego zarządzania sobą w czasie i poznaj negatywną siłę czynności rozpraszających Twoją uwagę.
- Jeśli jakieś zadanie jest dla Ciebie ważne w życiu, postaraj się o wsparcie, które dadzą Ci osoby życzliwe i pomocne Tobie. W chwilach, gdy będziesz odpuszczając, niech one przypomną Tobie o wadze Twojego celu.



WEWNĄTRZSTEROWNOŚĆ

- Uwierz bardziej w siebie, w swoją umiejętność podejmowania właściwych decyzji. To Ty często najlepiej wiesz, co jest dla Ciebie najbardziej właściwe. Ludzie wokół mówią przez pryzmat siebie, swoich potrzeb i swoich ograniczeń. Nie zawsze ich rady są dla Ciebie dobre.
- Jeśli czujesz, że wiesz jak zdecydować, czy jak postąpić, nie musisz słuchać, co doradzają

Ci inni.

- Weź na siebie większą odpowiedzialność za swoje życie i swoje decyzje.
- Twoja lojalność w stosunku do niektórych osób, które mają na Ciebie wpływ może być czasami dobra a czasami nie. Wszystko zależy od tej drugiej strony. Uważaj, aby ktoś nie wykorzystał Twojej lojalności przeciw Tobie, angażując Cię w sprawy niezgodne z Twoimi wartościami.
- Wykorzystuj to, że potrafisz w trudnych sytuacjach podjąć decyzję. Niech to stanie się nawykiem. Wprowadź to do swojego życia jako Twój sposób reakcji na nowe sytuacje. Podejmuj decyzje samodzielnie i wyznaczaj działanie, nie czekając na innych.
- Słuchaj innych, bierz pod uwagę ich wskazówki, ale decyduj zgodnie z tym, co sądzisz.
- Nie ulegaj konformizmowi. Nie ulegaj też całkowicie autorytetom. Czyjeś rady i pomysły na Twoje życie poddaj własnej analizie.

WYMIAR JA W PRACY - A



PODWYMIARY:



SKUTECZNOŚĆ



LIDERSTWO



KONTROLA SIEBIE



DAŻENIE DO CELU



SŁAWA



WYNIK WYSOKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA W PRACY** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja w pracy**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na wysokim poziomie. Oznacza to, że należysz do osób, które są bardzo świadome swoich kompetencji i umiejętności w pracy. Znasz swoje mocne i słabe strony. W działaniu należysz do osób mocno proaktywnych. Potrafisz wyznaczać bardzo ambitne cele, które krok po kroku realizujesz. W sytuacjach trudnych z efektem świadomie kontrolujesz swoje emocje. Trudno jest Cię wyprowadzić z równowagi. Posiadasz duże umiejętności przewodzenia i kierowania ludźmi. W grupie łatwo przejmujesz kontrolę i wchodzisz w rolę lidera. Organizacja i kierowanie przedsięwzięciami jest Twoją mocną stroną. Jesteś osobą niezależną i pewną siebie. Potrafisz budować autorytet wśród innych. Ludzie zwracają uwagę na to, co mówisz i jak się zachowujesz. Na forum grupy potrafisz zdecydowanie przemawiać. Wystąpienia publiczne nie są dla Ciebie problemem. Masz wysoki poziom świadomości akceptacji przez otaczające Cię osoby. Lubisz być w centrum uwagi. Brak zainteresowania Twoją osobą może wpływać na Twoje samopoczucie i zachowanie – może powodować spadek energii. W pracy nie lubisz stagnacji. Zawsze poszukujesz silnych wrażeń. To Cię napędza do działania. Do problemu podchodzisz zadaniowo, nie emocjonalnie, nie uciekasz. Jesteś osobą bardzo zdeterminowaną, która zawsze dąży do osiągnięcia postawionych sobie celów. Głównie koncentrujesz się na swojej karierze zawodowej, dlatego czasami możesz zatracić granicę między życiem prywatnym a zawodowym. Masz skłonności do pracoholizmu.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



SKUTECZNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Skuteczność** oznacza, że należysz do osób, które są bardzo świadome swoich kompetencji i umiejętności w pracy. Twoja bardzo wysoka świadomość swoich zdolności i poziomu inteligencji pozwala Ci osiągać wysokie wyniki oraz piąć się po szczeblach kariery. Należysz do osób bardzo zdolnych, łatwo przyswajających wiedzę, co pozwala Ci zdobywać wyższe kompetencje zawodowe i nowe umiejętności. Doskonale sobie radzisz w sytuacjach trudnych i wymagających, które nie wywołują u Ciebie paniki i strachu. W swoim działaniu należysz do osób bardzo skutecznych. Masz dużą wiarę w siebie i w swoje umiejętności, dzięki temu ludzie postrzegają Cię jako osobę kompetentną. Jesteś osobą, która

ma bardzo duże predyspozycje do pełnienia funkcji lidera w pracy. Twój poziom skuteczności może budzić autorytet wśród współpracowników. Twoja pewność siebie i wiara w swoje zdolności pozwalają Ci na mierzenie się z trudnymi zadaniami. W pracy postrzegają Cię jako bardzo dobrego i skutecznego pracownika.

PAMIĘTAJ: Zawsze trzeba mieć pokorę. Zbyt wysoka samoocena swoich umiejętności i kompetencji może powodować, że zatrzymasz się w rozwoju zawodowym lub pogrążysz się w swojej doskonałości. Twój poziom skuteczności może przytłaczać osoby słabsze, dlatego jako lider lub współpracownik wspieraj je w działaniu tak, by były bardziej zmotywowane do pracy.



LIDERSTWO

Twój wynik na skali podwymiaru **Liderstwo** oznacza to, że należysz do osób, które charakteryzują się wysokimi umiejętnościami przywódczymi. Jesteś osobą budującą autorytet i szacunek u innych, co pozwala Ci przewodzić grupą. Posiadasz wysokie zdolności kierowania ludźmi w pracy. Twoje poglądy i opinie w relacjach zawodowych, jak i prywatnych mają duży wpływ na otoczenie. Ludzie zwracają uwagę na to, co mówisz i jak się zachowujesz. Swoim zachowaniem oraz postawą budzisz respekt, co pozwala Ci budować rolę lidera w pracy oraz duże poszanowanie wśród współpracowników. Nie należysz do osób, które lubią być kierowane przez innych. To Ty kierujesz i zarządzasz zadaniami. Bardzo dobrze radzisz sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych, potrafisz skutecznie rozwiązywać spory. Jesteś osobą niezależną i pewną siebie, która zawsze wie, czego chce. Organizacja i kierowanie przedsięwzięciami to Twoje mocne strony. W pracy zespołowej nie pozwalasz wejść sobie na głowę. Jesteś osobą bardzo asertywną.

PAMIĘTAJ: Rola lidera w pracy wiąże się z dużą odpowiedzialnością. Budując autorytet masz duży wpływ na ludzi. Jako lider zwracaj uwagę nie tylko na zadania, ale także na aspekt ludzki. Twoja duża pewność siebie może przytłaczać osoby z niskim poczuciem własnej wartości. Pamiętaj, wykorzystuj swoje kompetencje przywódcze do motywowania i doceniania współpracowników, to pozwoli Ci na jeszcze większe wykorzystanie potencjału zespołu.



KONTROLA SIEBIE

Twój wynik na skali podwymiaru wymiaru **Kontrola siebie** oznacza, że należysz do osób, które kontrolują siebie i swoje emocje zależnie od sytuacji i wymaganego zadania. Im trudniejsza sytuacja, czy natłok obowiązków, tym możesz mieć większy problem z kontrolowaniem swoich emocji, jak i wykonywanych zadań. W sytuacjach trudnych możesz wpadać w panikę, a to powoduje u Ciebie jeszcze większy stres. Czasami możesz mieć problem z samodyscypliną, szczególnie gdy spadnie na Ciebie sporo zadań. Zbyt dużo wyznaczonych celów może powodować u Ciebie chaos w działaniu, a to wpływa na Twoje sukcesy w pracy. Twój wynik nie oznacza, że nie potrafisz być osobą wytrwałą i zdyscyplinowaną w działaniu. Są sytuacje, w których panujesz nad swoimi emocjami. W zadaniach, które są dla Ciebie bardzo ważne potrafisz się skupić i kontrolować. Nawet jeśli Ci się nie chce pracować, a wiesz, że musisz coś zrobić – ruszasz do działania, chociaż wymaga to od Ciebie koncentracji i samodyscypliny.

PAMIĘTAJ: W sytuacjach trudnych zachowaj spokój. Uwierz w swoje umiejętności i kompetencje, a to pozwoli Ci być osobą bardziej wytrwałą. Przy wykonywaniu celów koncentruj się na zadaniach i wykonuj je do końca. Pracuj nad dyscypliną i mobilizacją do zadań. W sytuacjach trudnych nie wpadaj w panikę. Poszukaj najlepszych dla siebie metod radzenia sobie z emocjami. Stosowanie ich pozwoli Ci na większą koncentrację na zadaniach i osiągnięciu większych wyników w pracy.



DAŻENIE DO CELU

Twój wynik na skali podwymiaru **Dażenie do celu** oznacza, że należysz do osób, które mają wysoki poziom aspiracji. W pracy jesteś osobą proaktywną. Potrafisz wyznaczać ambitne cele, które później konsekwentnie realizujesz. Im wyższy cel, tym bardziej Cię motywuje do działania. Potrafisz ciężko pracować, by osiągnąć swoje założenia. Jesteś osobą ambitną, sumienną i wytrwałą w dążeniu do celu. Nie boisz się pracy i trudnych wyzwań. Sytuacje trudne raczej nie są w stanie zatrzymać Twojego działania. Krok po kroku realizujesz swój plan. Sama wizja Twojego celu motywuje Cię do działania. Twój wynik wskazuje, na to że często koncentrujesz się na zadaniu i dążeniu do celu, przez co może Ci umknąć aspekt ludzki. Oznacza to, że czasami pomijasz emocje i odczucia innych. Jesteś osobą, która mocno koncentruje się na swojej karierze, gdzie możesz zatracić granicę między życiem prywatnym a zawodowym. Masz skłonności do pracoholizmu.

PAMIĘTAJ: Praca jest bardzo ważna, ale dbaj o równowagę między życiem prywatnym a zawodowym. W zespole zwracaj uwagę na ludzi, a nie tylko na zadania. To oni pomagają Ci w realizacji zadań i osiągnięciu niektórych celów. Uważaj, żeby kariera zawodowa nie zdominowała Twojego życia, ponieważ to może doprowadzić do pracoholizmu.



SŁAWA

Twój wynik na skali podwymiaru **Sława** oznacza, że uważasz się za osobę lubianą wśród współpracowników. Masz poczucie akceptacji przez otaczające Cię osoby. Twoja pewność siebie zależy od sytuacji oraz Twojej samooceny. Inni ludzie raczej lubią przebywać w Twoim towarzystwie, ale to nie wpływa na Twoje poczucie docenienia. W pracy czasami lubisz być w centrum uwagi, a czasami nie. To zależy od sytuacji i towarzystwa. Brak zainteresowania Twoją osobą raczej nie wpływa na Twoje zachowanie i poczucie humoru. Masz predyspozycje do budowania roli lidera.

PAMIĘTAJ: Bycie popularnym nie jest najważniejsze w życiu. Ważne jest być świadomym swoich kompetencji i umiejętności. W niektórych sytuacjach uwierz w siebie jeszcze bardziej, a zobaczysz większą aprobatę otaczających Cię osób. Tak jak myślisz o sobie, tak ludzie Cię postrzegają. W trudnych sytuacjach nie obawiaj się odrzucenia. Masz predyspozycje do bycia liderem w zespole. Im bardziej będziesz osobą pewną siebie, tym zwiększy się Twoja samoocena.



SKUTECZNOŚĆ

- Masz poczucie dużej skuteczności, umiejętności i kompetencji. Dlatego rozwijaj się w różnych aspektach, a jesteś w stanie osiągnąć więcej niż inni.
- Twoja wysoka samoocena pozwala Ci budować wizerunek osoby bardzo pewnej siebie. Wykorzystaj to w swojej karierze zawodowej.
- Pamiętaj, zawsze trzeba mieć pokorę. Zbyt wysoka samoocena może powodować, że nie dostrzeżesz słabych aspektów. Czasami zatrzymaj się i zweryfikuj swoje kompetencje.
- Potrafisz budować duży autorytet, dlatego wykorzystaj to w zarządzaniu ludźmi. Współpracuj z ludźmi i motywuj ich do działania. Słabsze osoby wzmacniaj.
- W sytuacjach trudnych wykorzystuj swoje umiejętności i dużą skuteczność. Nie obawiaj się podejmować decyzji ryzykownych. Przemyślana racjonalnie, nawet ryzykowna, decyzja może dać Ci wygraną.
- Twoja siła pozwala Ci bardziej niż innym na podejmowanie trudnych zadań. Stawiaj sobie wyzwania większe i bardziej odpowiedzialne, a na pewno dasz radę im sprostać.



LIDERSTWO

- Posiadasz duże umiejętności przywódcze. Rozwijaj je jeszcze bardziej, a dojdiesz do perfekcji.
- Zwracaj uwagę nie tylko na zadania, ale też na ludzi. Twoja duża pewność siebie może powodować, że niektórzy mogą czuć się przytłoczeni i mało pewni siebie, a czasami nawet wycofani z pewnych zadań. Swój autorytet wykorzystaj do wzmacniania ich. Pamiętaj, masz duży wpływ na ludzi i ich rozwój. Motywuj ich do pracy, wspieraj i kieruj nimi.
- Wspieraj nowe pomysły, pobudzaj swój zespół do działania.
- Ucz się delegowania zadań. Bycie liderem nie oznacza, że wszystko musi być zrobione przez Ciebie.
- Doceniaj ludzi, którzy Cię otaczają. Umiejętna informacja zwrotna może tylko zmotywować, nawet gdy jest negatywna. Jeśli masz z tym problem, naucz się paru technik a zobaczysz, że to nie jest takie trudne.
- Jako lider pamiętaj nie tylko o planowaniu, organizowaniu i zarządzaniu. Jest jeszcze kontrolowanie. Delegowane zadania zawsze sprawdzaj, czy są zrobione. To pozwoli Ci na domykanie spraw do końca.
- W sytuacjach trudnych nie obawiaj się podejmować trudnych decyzji. Szukaj zawsze najlepszych rozwiązań dla Ciebie i Twojego zespołu. Od tego jest lider.



KONTROLA SIEBIE

- W niektórych sytuacjach popracuj nad samokontrolą swoich emocji. Bycie wybuchową i bardzo emocjonalną osobą może popsuć Ci wiele relacji w życiu zawodowym i prywatnym.
- W sytuacjach trudnych staraj się nie wpadać w panikę. Podchodź do problemu zadaniowo a nie emocjonalnie. To pozwoli Ci na lepsze rozwiązanie trudnych zadań.
- Pracuj nad samodyscypliną. Wprowadź sobie terminarz zadań i przestrzegaj go. To pomoże Ci realizować cele krok po kroku i kończyć zadania na czas.
- Uwierz w swoje umiejętności i kompetencje.
- Wyznaczaj sobie jasne i konkretne cele osadzone w realnym czasie. Pracuj na ich systematyczną realizacją. Staraj się nie odkładać zadań na później. Taka strategia może spowodować, że nie zrealizujesz zamierzonego rezultatu.

- Wprowadzając nowe nawyki, pracuj nad byciem osobą konsekwentną w działaniu. Wzmacniaj swoje nowe nawyki przez np. nagradzanie siebie.
- Wyćwiczenie przez Ciebie samokontroli to ważna i przydatna umiejętność. Pozwoli Ci skutecznie kierować Twoim życiem i kształtować otoczenie. Samokontrolę możesz ćwiczyć i uczyć się jej od najlepszych – osób o wysokiej inteligencji emocjonalnej.



DAŻENIE DO CELU

- Potrafisz uparcie dążyć do celu. To skupia Twoją uwagę i energię. Pamiętaj, że oprócz celu zawodowego są jeszcze inne ważne obszary Twojego życia. Dbaj o równowagę pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym.
- Wyznaczaj jasne i konkretne cele osadzone w realnym czasie.
- W pracy zwracaj uwagę na ludzi a nie tylko na zadania. Dbaj o relacje interpersonalne i dobrą atmosferę.
- Znajdź czas także na swoje przyjemności i relaks.
- Masz duże aspiracje. Wyznaczaj sobie krok po kroku cele, które poprowadzą Cię na szczyt Twojej kariery.
- W pracy zespołowej należysz do osób bardzo silnych. Dlatego w trudnych sytuacjach możesz wziąć dużą odpowiedzialność na swoje barki. Na pewno poradzisz sobie z tym lepiej niż inni.
- Potrafisz ciężko pracować, by osiągnąć swoje założenia. Masz dużo wewnętrznej motywacji. Dlatego wspieraj swój zespół. Motywuj ich do działania i realizacji założonych celów. Możesz być mocnym ogniwem zespołu i dobrym liderem.
- Masz duże umiejętności i kompetencje przywódcze. Rozwijaj je jeszcze bardziej.
- Uważaj, masz duże skłonności do pracoholizmu.



SŁAWA

- Buduj więcej kontaktów interpersonalnych. Nie wycofuj się. W nowo poznanym towarzystwie nie obawiaj się odrzucenia.
- Zmień niektóre przekonania o sobie, a zobaczysz jak otoczenie Cię akceptuje.
- Bycie w centrum uwagi może być bardzo przyjemne i wzmocni Twoje poczucie własnej wartości. Pamiętaj, tak jak Ty postrzegasz siebie, tak inni Cię widzą.
- Naucz się przyjmować pochwały. Nie neguj pozytywnej informacji zwrotnej, szczególnie od bliskich Ci osób. Zamiast negować, przyjmij ją i podziękuj. Może Ty tego nie dostrzegasz, ale inni widzą Twoje mocne strony.
- Popracuj nad wystąpieniami publicznymi. To nie jest trudne. Każdy może się tego nauczyć.
- Nie pozwól, by brak zainteresowania Twoją osobą wpływał na Twoje samopoczucie i humor.
- Wykorzystaj swoje umiejętności i kompetencje w rozwijaniu swoich umiejętności przywódczych.

WYMIAR

JA I MOJA SAMOOCENA - A



PODWYMIARY:



ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ



OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE



TOŻSAMOŚĆ



POCZUCIE BLISKOŚCI



ATRAKCYJNOŚĆ



WYNIK WYSOKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA I MOJA SAMOOCENA** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja i moja samoocena**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na wysokim poziomie. Oznacza to, że jesteś świadomą siebie osobą. Wiesz, kim jesteś i czego od życia oczekujesz, ponieważ masz jasno określone wartości i priorytety. Wyznaczasz klarownie zasady, którymi się kierujesz w życiu. To daje Ci siłę przy podejmowaniu decyzji i wyznaczaniu celów. Jesteś osobą wewnętrźnie spójną a w Twoich działaniach widać podążanie w wyznaczonym kierunku. Patrząc na siebie, widzisz osobę wartościową, zdolną i kompetentną. Pozytywnie myślisz o swojej przyszłości. Wiesz, że ze swoimi zdolnościami zawsze poradzisz sobie w życiu. Jesteś osobą pewną siebie, dostrzegasz swoje mocne strony, wiesz czym się wyróżniasz wśród innych. Zauważasz swoją atrakcyjność fizyczną i wykorzystujesz ją do osiągania własnych celów. Dbasz o swój wygląd a Twój wizerunek budzi podziw wśród innych. swoją atrakcyjnością przyciągasz do siebie ludzi a to jeszcze bardziej wpływa na Twoją wysoką samoocenę. Czujesz się osobą w pełni akceptowaną i kochaną przez najbliższych. Czujesz ich wsparcie i wiesz, że zawsze masz na kogo liczyć. Potrafisz też miłość odwzajemnić. W swoich relacjach dajesz dużo akceptacji, przyjaźni i bliskości. Jesteś osobą bardzo empatyczną. Życie w bliskości daje Ci siłę, dlatego dbasz o swoich bliskich.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ

Twój wynik na skali podwymiaru **Zgodność z samym sobą** oznacza, że w Twojej ocenie jesteś osobą bardzo przyzwoitą. Masz niezwykle sztywny „kręgosłup moralny” i nie zdarza Ci się łamać zasad i reguł dobrego postępowania. Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym zawsze starasz się zachowywać tak jak należy, aby nie czuć potem wewnętrznego niezadowolenia z siebie. W większym towarzystwie bardziej zwracasz uwagę na to, aby zachowywać się poprawnie, niż aby się dobrze bawić. Cały czas kontrolujesz swoje reakcje i zachowania, aby nie popełnić żadnego błędu – zwłaszcza wśród innych osób. Osoby uzyskujące na badanej skali podobne wyniki do Twojego są dla siebie bardzo surowe i mają wyrzuty sumienia, jeśli nie zachowują się zgodnie z zasadami. Długo to pozostaje w nich, długo też nad tym rozmyślają. Wysoko prawdopodobnym jest, że tak samo reagujesz w momentach, które ujdą Twojej kontroli. Generalnie jesteś osobą bardzo zadowoloną z tego, jak moralnie żyjesz i

postępujesz. Akceptujesz swoje zachowania i uważasz, że mieszczą się one w granicach przyzwoitości.

PAMIĘTAJ: Ocena swojego postępowania bardzo mocno wpływa na całokształt myślenia o sobie. Ważnym jest, aby przestrzegać zasad moralnego zachowania. Nie bądź jednak osobą dla siebie zbyt surową. Ten się nie myli, kto nic nie robi. Czasami może zdarzyć Ci się naruszenie twardo ustalonych przez siebie reguł, nie znaczy to jednak, że od razu stajesz się złym człowiekiem. Ważne, aby nie powtarzać tych samych błędów.



OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE

Twój wynik na skali podwymiaru **Ogólne postrzeganie siebie** oznacza, że w Twojej ocenie jesteś osobą wartościową, zdajesz sobie sprawę z tego, że masz wiele zdolności i kompetencji, dzięki którym poradzisz sobie w życiu. Jesteś generalnie osobą zadowoloną z siebie i najprawdopodobniej masz na swoim koncie wiele sukcesów. W porównaniu do innych zwykle zauważasz, że robisz więcej niż oni i dostrzegasz, jak wiele znaczysz. Osoby uzyskujące na skali podwymiaru Ogólne postrzeganie siebie podobne wyniki do Twojego są z reguły zadowolone z siebie, z tego co robią, jak działają i ile sukcesów odnoszą. Twierdzą, że zdecydowanie więcej mają na swoim koncie sukcesów niż porażek. Najprawdopodobniej w sposób zbliżony do tego postrzegasz siebie. Jesteś też osobą pewną siebie, znającą swoją wartość wśród innych i pozytywnie myślącą o swojej przyszłości. Jest Ci obce skupianie się na słabościach. Widzisz raczej swoje mocne strony, swoje uzdolnienia, talenty, kwalifikacje i możliwości.

PAMIĘTAJ: Pewność siebie w życiu prywatnym i zawodowym bardzo pomaga osiągać cele. Pozytywne postrzeganie swoich dokonań wzmacnia dodatkowo poczucie własnej skuteczności, co w dalszym etapie pomaga sięgać wyżej i dalej oraz wyznaczać i osiągać coraz bardziej ambitne cele. Uważaj jednak, aby pewność siebie nie przerodziła się w arogancję, która jest źle postrzegana przez otoczenie. Osoby aroganckie w ostatecznym rozrachunku wiele tracą na relacjach interpersonalnych a przez to na wielu innych płaszczyznach.



TOŻSAMOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Tożsamość** oznacza to, że jesteś raczej wewnętrznie spójną osobą o wysokiej świadomości siebie. Wiesz, kim jesteś i czego od życia oczekujesz. Z reguły orientujesz się, co masz zrobić, ponieważ wyznaczasz cele na bliższą i dalszą przyszłość. W swoich działaniach jesteś zwykle osobą zdecydowaną. Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym samodzielnie podejmujesz decyzje, gdyż masz dość jasno sprecyzowane, co w życiu jest Ci przydatne, a co nie. Swoje decyzje opierasz na jasno określonych wewnętrznych drogowskazach, którymi są Twoje wartości. Czujesz, że zazwyczaj żyjesz zgodnie ze sobą. Masz poczucie wewnętrznej spójności i ciągłości działań a to napędza Cię, dodatkowo wzmacniając Twoją pewność siebie w kolejnych decyzjach i działaniach. Odbierasz siebie jako zintegrowaną i spójną jednostkę. Twój wynik na skali podwymiaru Tożsamość wpływa również na Twoją efektywność. Świadomość siebie i kierunków rozwoju w przyszłości wspiera wybór, organizowanie i przyswajanie nowych doświadczeń potrzebnych w Twoim życiu. Twój wynik świadczy też o dużej efektywności Twojej samooceny, która wpływa regulując na procesy przetwarzania informacji o sobie, nie dopuszczając do chwiejności wewnętrznej.

PAMIĘTAJ: Świadomość siebie i życie zgodnie z wyznaczonymi wartościami i ustalonym na ich podstawie kierunkiem działań wzmacnia pozytywną samoocenę, przez co z każdym nowym doświadczeniem stajesz się coraz silniejszą osobą.



POCZUCIE BLISKOŚCI

Twój wynik na skali podwymiaru **Poczucie bliskości** oznacza, że czujesz się osobą akceptowaną i kochaną przez bliskich. Często doświadczasz wsparcia, jakie dają Ci ludzie wokół i potrafisz z tego korzystać. W życiu prywatnym okazujesz w pełni swoje uczucia. Dajesz wokół dużo miłości i akceptacji. W życiu zawodowym potrafisz dać ciepło i przyjaźń. Wiesz, że w razie potrzeby masz na kogo liczyć. Czujesz, że inni akceptują Ciebie jako osobę taką, jaką jesteś. Mając taki wynik na skali poczucia bliskości zdajesz sobie sprawę z tego, że bycie akceptowanym i kochanym wpływa pozytywnie na ludzi, zatem tak właśnie zachowujesz się w stosunku do innych. Jesteś z reguły osobą pełną empatii, potrafisz odczuwać i dawać innym ciepło. Potrafisz wchodzić w bliskie relacje, w które się angażujesz, dając dobro innym. Ludziom wokół lubisz okazywać ciepło, przyjaźń i to, że Ci na nich zależy. Świadomość tego, że ktoś Cię kocha, że pozostajesz z kimś w przyjaźni, albo że jesteś z kimś w bliskich relacjach poprawia Ci samopoczucie. Odrzucenie Twojej miłości, odrzucenie przyjaźni lub zerwanie bliskiej znajomości jest dla Ciebie raczej bolesnym i niezrozumiałym doświadczeniem.

PAMIĘTAJ: Bliskie relacje z ludźmi, miłość i wsparcie z zewnątrz jest dla Ciebie motorem do działania. Nie każdy jednak odczuwa tak samo. Czasami ludzie zrywają znajomość z różnych powodów, czasami tylko im znanych. Niekoniecznie związanych bezpośrednio z Tobą. Takie sytuacje staraj się omówić i nie brać bezpośrednio do siebie, traktując jako odrzucenie Twojej osoby.



ATRAKCYJNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Atrakcyjność** oznacza, że raczej nie uważasz się do końca za osobę atrakcyjną i nie jesteś osobą zwykle zadowoloną ze swojego wyglądu. Bardzo prawdopodobne, że nie zawsze akceptujesz siebie pod tym względem. Czasami po prostu wolisz nie patrzeć w lustro. Jednak kiedy zadbasz o siebie, poświęcisz trochę czasu, energii i uwagi swojej fizyczności od razu odczuwasz wzrost swojej atrakcyjności. Wtedy wpływa to pozytywnie na Twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości. Masz momenty w życiu, kiedy dbasz o siebie bardziej i mniej. Możliwe, że na co dzień nie zwracasz tak mocno uwagi na swój wygląd lub okresowo odpuszczasz taką dbałość i wtedy Twoje zadowolenie z tego obszaru spada. Wiesz, że Twoja atrakcyjność wpływa na Twoje życie zarówno prywatnie, jak i zawodowo. Masz świadomość tego, że możesz wpływać swoim wizerunkiem na innych i prawdopodobnym jest, że czasami z tego korzystasz.

PAMIĘTAJ: Wygląd zewnętrzny wpływa na to jak ludzie Ciebie postrzegają. Osoby uważane za atrakcyjne częściej są wybierane do różnych inicjatyw, częściej mają szansę uczestniczyć w różnorodnych przedsięwzięciach, gdyż wiadomym jest, że skupiają wokół siebie innych. O swoją atrakcyjność potrafisz dbać, ważne, aby to stało się nawykiem. To kwestia ustalonego celu i determinacji. Czasami warto zasięgnąć opinii specjalisty od spraw wizerunku, który zwróci uwagę jak Twoją atrakcyjność uwidocznić. Pamiętaj, że każdy człowiek jest atrakcyjny, ale o to należy dbać.

**ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ**

- Jako osoba zgodna z samą z sobą masz jasno określone wartości i zasady postępowania. Obserwuj, które z nich są trwałe i niezmiennie w życiu, a które mogą podlegać pewnym modyfikacjom wraz z Twoim rozwojem.
- Przestrzeganie przez Ciebie zasad moralnych jest Twoją bardzo mocną stroną. Stój na ich straży, gdyż one wyznaczają Twój poziom i Twoją klasę.
- Bądź jednak dla siebie mniej surowym sędzią. Jeśli nie w pełni zachowasz się zgodnie z wyznaczonymi regułami, nie przekreśla to Ciebie.
- Jeśli popełnisz jakiś błąd, wyciągnij z tego lekcję i wypracuj pożądane zachowanie na przyszłość, nie obarczając się winą i niekończącymi się wyrzutami sumienia.
- Dobrze, że dbasz o swoje zasady, jednak uważaj, aby nie być dla siebie zbyt surowym.
- Pamiętaj, że w miarę jak dojrzewamy, dorastamy i starzejemy się, zasady postępowania mogą się zmieniać. Miej to na uwadze, tworząc i korygując swój spis zasad dobrego zachowania.

**OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE**

- Dbaj o to, aby Twoje spojrzenie na siebie nie uległo zmianie.
- Postrzegasz swoją osobę jako wartościową, kompetentną i zaradną – to wspiera osiągnięcie przez Ciebie sukcesów. Ciesz się z nich. Świętuj ich finalizowanie.
- Będąc osobą wewnętrźnie silną i spójną, wyznaczaj śmiało cele. Twoje pozytywne spojrzenie na siebie wzmacnia Cię i pozwoli Ci osiągać jeszcze więcej.
- Skupienie na posiadanych mocnych stronach pozwala Ci rozwijać je jeszcze bardziej. Uważaj jednak, aby w pewnym momencie nie stały się Twoimi wrogami. Jesteś osobą pewną siebie – miej to pod kontrolą, aby nie stać się osobą arogancką, nie dostrzegającą słabych punktów u siebie. Gdy je dostrzeżesz, zastanów się, czy nie warto nad nimi pracować.
- Uważaj, aby skupienie na swoich pozytywnych stronach nie przysłoniło Ci dostrzegania innych osób, ich zalet i zasług.
- Dbaj o relacje interpersonalne. Pomimo swojego silnego charakteru, pozytywnego postrzegania własnej osoby i posiadania wielu mocnych stron, w życiu relacje z innymi są jednym z najcenniejszych obszarów, o który należy dbać.

**TOŻSAMOŚĆ**

- Współpraca polega na wspólnym kooperowaniu. Podejście tylko rywalizacyjne może burzyć Twoje relacje z innymi. Raczej współpracuj, a kiedy sytuacja wymaga rywalizacji to walcz.
- Staraj się nie doprowadzać do sytuacji konfliktowych. Konflikty nikomu nie służą. Zabierają energię i nie budują dobrej współpracy.
- Staraj się hamować emocje negatywne.
- Pamiętaj, jeśli ktoś wygrywa, to inny przegrywa. Naucz się przyjmować porażki jako doświadczenia. Nie pozwól, by wpływały na Twoją tożsamość.
- Czasami pójście na kompromis jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Nie obawiaj się tego.
- To że jesteś osobą bardzo wymagającą, nie oznacza, że wszyscy tacy są. Dla niektórych współpraca jest ważniejsza niż wygrana. Staraj się budować relacje oparte na współpracy a nie udawaniu, kto jest lepszy.

- W pracy zespołowej staraj się być bardziej osobą współpracującą niż rywalizującą. Pamiętaj, że pracujesz jako zespół na wspólny wynik.
- Masz umiejętności i kompetencje negocjacyjne. Rozwijaj je, poznając nowe techniki i narzędzia. To pozwoli Ci być dobrym graczem.



POCZUCIE BLISKOŚCI

- Pielęgnuj w sobie swoje przekonanie o byciu wspieranym i kochanym przez osoby Tobie bliskie. Tego rodzaju myśli są dla Ciebie ogromnym wzmocnieniem w codziennym funkcjonowaniu, jak również w wyznaczaniu i osiąganiu celów życiowych.
- Jeśli jest taka potrzeba, korzystaj ze wsparcia, jakie dają Ci osoby najbliższe. To pomaga przetrwać ciężkie chwile i wzmacnia dodatkowo więzi między bliskimi.
- W życiu prywatnym dawaj wokół dużo miłości i akceptacji a w życiu zawodowym dużo przyjaźni i ciepła. Taka postawa zwraca się wielokrotnie.
- Rozwijaj swoją empatię. Bądź osobą wrażliwą na to, co mówią i przeżywają ludzie wokół. Jeśli trzeba, oferuj swoje wsparcie i swoją pomoc.
- Rozwijaj nadal swoją umiejętność wchodzenia w bliskie relacje z innymi z dużym zaangażowaniem i dawaniem dobra.
- Pamiętaj, że są osoby, które zawsze będą Cię kochać niezależnie od sytuacji, stanu zdrowia, poglądów czy Twojego zachowania.
- Jeśli ktoś zerwie znajomość z Tobą lub czasowo ją ograniczy, nie bierz tego do siebie. Ludzie czynią tak z różnych powodów, często dotyczących wyłącznie ich samych.



ATRAKCYJNOŚĆ

- Pamiętaj, że wygląd zewnętrzny bardzo wpływa na to jak inni Ciebie odbierają zatem dbaj o ten obszar w swoim życiu.
- Poświęć czas, energię i swoją uwagę na to, aby poznać mocne i słabe strony swojego wizerunku.
- Jeśli jest dla Ciebie trudnością, aby samemu zadbać o swoją atrakcyjność, zgłoś się do specjalisty od spraw wizerunku. Taka osoba pomoże Ci zadbać o siebie od początku. Pokaże Ci, co należy eksponować a co ukryć. Nad czym trzeba popracować a co można zmienić od razu.
- Zastanów się, co musi się zmienić w Twoim wizerunku, aby Twoja osoba podobała Ci się w lustrze jeszcze bardziej. Zrób listę zmian.
- Zastanów się, kto jeszcze może Cię wesprzeć. Jeśli trzeba, udaj się też do innych specjalistów: dietetyka, fryzjera, wizażysty.
- Kiedy już z przyjemnością spojrzysz na siebie - pamiętaj, aby o ten stan dbać. Atrakcyjność fizyczna to codzienna dbałość o swój wizerunek i codzienna praca nad nim.
- Skoro wiesz jak dbać o siebie i o swój wizerunek, dziel się tym z innymi. Ucz innych i wspieraj w dbałości o ich atrakcyjność. Takie zachowanie wpłynie pozytywnie na Twoje otoczenie a dodatkowo na pewno wpłynie pozytywnie na budowane przez Ciebie relacje wokół.

WYMIAR

JA I MOJE EMOCJE - A



PODWYMIARY:



NIEPOKÓJ



BEZRADNOŚĆ



DEPRESYJNOŚĆ



WROGIE ZACHOWANIA



POCZUCIE NIŻSZOŚCI



WYNIK BARDZO NISKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA I MOJE EMOCJE** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja i moje emocje**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na bardzo niskim poziomie. Oznacza to, że na co dzień do życia podchodzisz pozytywnie. Skupiasz się głównie na tym co dobre, wywołując u siebie pozytywne stany. W trudnych chwilach doskonale panujesz nad emocjami, które mogą zaburzać Twój wewnętrzny spokój. To powoduje, że nawet w krytycznych momentach to właśnie Ty potrafisz na chłodno ocenić sytuację, podjąć decyzję i zaplanować poszczególne kroki działania. Masz silną wewnętrzną motywację do działania, co powoduje, że w ciężkich chwilach nie czekasz na wsparcie z zewnątrz, tylko ruszasz z miejsca. Masz wysokie poczucie sprawstwa i poczucie własnej skuteczności, więc wiesz, że niezależnie od sytuacji Twoje działanie wyprowadzi Cię z opresji. Niezależnie od sytuacji, obce Ci jest poczucie beznadziejności. Nie wpadasz w ponury nastrój, smutek czy nostalgię. Nie poddajesz się, nie odpuszczasz, lecz walczysz o swoje. Emocje typu żal czy poczucie winy nie występują w Twoim życiu. Jeśli coś idzie nie po Twojej myśli, zamiast zapadać się w sobie i wracać do pięknych czasów z przeszłości, ze spokojem a nawet nadzieją na sukces, rozważasz jak wyjść z sytuacji. Dostrzegasz zawsze dobrą stronę medalu i cieszysz się nawet z małych rzeczy. Twoje zachowanie jest dalekie od wrogości i gniewu w stosunku do innych. Urazy zapominasz, krzywd nie pamiętasz. Skupiasz się na tym, co było dobre w relacji i to utrzymujesz w swojej pamięci. Trudno wyprowadzić Cię z równowagi czy doprowadzić do wściekłości. Wokół Ciebie jest zawsze spokój i dobra atmosfera, sprzyjająca budowaniu dobrych relacji z innymi.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



NIEPOKÓJ

Twój wynik na skali podwymiaru **Niepokój** oznacza, że najprawdopodobniej w swoim życiu potrafisz podchodzić do napotykaných sytuacji ze spokojem i dystansem. Jeśli chcesz, zapanujesz nad emocjami. Bywają jednak momenty, kiedy zachowujesz się zupełnie inaczej, gdyż odczucie lęku i obawy wprawiają Cię w niepokój oraz odbierają racjonalne myślenie. Zwykle jesteś osobą raczej spokojną o swój byt i przyszłość, jednak są sytuacje, w których poddajesz się negatywnym przypuszczeniom i nadmiernie się nimi przejmujesz. W takich sytuacjach Twój niepokój jest zauważany również przez Twoje otoczenie i negatywnie na nie

wpływa. Zgodnie z Twoimi wynikami można powiedzieć, że bywasz osobą o wyważonym usposobieniu, potrafisz zachować spokój, panować nad emocjami a w sytuacjach krytycznych uwolnić myślenie nakierowane na rozwiązanie sytuacji trudnej. Czasami jednak wręcz przeciwnie, masz skłonności do postawy unikającej wobec ryzykownych sytuacji oraz wyzwań. Niepokój w stosunku do spraw bieżących oraz nadchodzącej przyszłości odbiera Ci wtedy radość z przeżywania codziennych sytuacji. W chwilach większego niepokoju jesteś też osobą bardziej podatną na podporządkowanie się innym ludziom lub regułom sprzecznym z Twoimi przekonaniem i wartościami.

PAMIĘTAJ: Twój spokój może być dla Ciebie motorem do działania. Szczególnie w sytuacji trudnej, gdy zapanowanie nad emocjami jest pierwszym krokiem do zgromadzenia danych, jak krytyczna jest sytuacja, a następnie do szukania rozwiązania. Potrafisz wprowadzać się w taki stan, zatem korzystaj z tego częściej. Większość osób wpada w panikę w sytuacjach trudnych. Ty w trudnych momentach potrafisz być dla innych dużym wsparciem i inspiracją do znalezienia rozwiązania oraz do działania. Spokój i zdystansowanie od emocji zawsze dają możliwość widzenia szerszej perspektywy.



BEZRADNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Bezradność** oznacza, że sytuacje trudne nie wywołują w Tobie negatywnych emocji. W sytuacji trudnej doskonale dajesz sobie radę. Potrafisz nawet w krytycznych momentach rzetelnie ocenić sytuację, podjąć decyzję, zaplanować działania, jak również ruszyć z miejsca i krok po kroku realizować plan. W ciężkich momentach zachowujesz zimną krew i działasz taktycznie. W trudnych sytuacjach wsparcie z zewnątrz nie jest Ci potrzebne. Potrafisz samodzielnie się zmotywować. Zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym traktujesz sytuacje trudne jak wyzwania pojawiające się na Twojej drodze a nie jak problemy. Takie przekonanie dodaje sił i wzmacnia poczucie sprawstwa oraz wzmacnia poczucie własnej skuteczności. Takie podejście do życia pokazuje Ciebie jako silną jednostkę w społeczeństwie. Wiele osób w momentach krytycznych rozkłada ręce i staje się całkowicie bezradna i potrzebuje wsparcia, aby ruszyć. Ty takie wsparcie na pewno jesteś w stanie dawać. W chwilach trudnych stajesz na wysokości zadania i taktycznie rozpracowujesz sprawę niezależnie od skali trudności.

PAMIĘTAJ: Chociaż doskonale dajesz sobie radę w trudnych sytuacjach, nie odwracaj się całkowicie od wsparcia z zewnątrz. Choć nie potrzebujesz w krytycznych momentach pomocy, pamiętaj, że jednak kryzys zawsze w jakiś sposób – mniej lub bardziej wpływa na ograniczenie kreatywnego myślenia potrzebnego do znalezienia optymalnego rozwiązania. Osoby niezwiązane bezpośrednio z trudnością mogą czasami podpowiedzieć dobre rozwiązanie.



DEPRESYJNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Depresyjność** oznacza, że rzadko kiedy odczuwasz ponury nastrój. Nie zdarza Ci się, aby popadać w smutek czy nostalgię a w sytuacjach trudnych, w które zaangażowane bywają inne osoby, nigdy nie odczuwasz poczucia winy. Jest Ci obce również poddawanie się i odpuszczanie. Kiedy widzisz potrzebę, potrafisz zawalczyć o swoje. Nie potrzebujesz izolować się od ludzi, co nie oznacza, że lubisz żyć i pracować w gronie innych. Równie dobrze możesz chcieć pracować i na co dzień przebywać raczej w pojedynkę, ale nie jest to związane z wewnętrznym smutkiem, żalem czy poczuciem winy. Nawet jeśli przebywasz z dala od innych, nie odczuwasz samotności, bo wiesz, że jeśli tylko chcesz ludzie są wokół. Twój wynik na skali podwymiaru Depresyjność pokazuje też, że nie jest Ci obce doznawanie radości i szczęścia na co dzień. Potrafisz dostrzegać dobre strony sytuacji. Potrafisz zauważać dobroć wokół, potrafisz cieszyć się z zwykłych chwil.

PAMIĘTAJ: Dobry nastrój i pozytywne myślenie to podstawa zdrowego funkcjonowania.

Pielęgnuj zatem swoje nastawienie do ludzi i zadań. Radość wewnętrzna napędza Cię do działania. Nie pozwól sobie jej nigdy odebrać.



WROGIE ZACHOWANIA

Twój wynik na skali podwymiaru **Wrogie zachowania** oznacza, że w Twoim zachowaniu nie występują nigdy lub prawie nigdy napady gniewu oraz trudności w kontrolowaniu złości. Jesteś osobą zrównoważoną i panujesz nad swoimi emocjami w stosunku do innych. Osoby o podobnych wynikach na skali podwymiaru Wrogie zachowanie to osoby, które odpuszczają czyjeś winy, zapominają urazy i nie pielęgnują w sobie złości w stosunku do innych osób. W sytuacjach interpersonalnych są wyrozumiali i starają się przyjąć albo przynajmniej zrozumieć perspektywę drugiego człowieka. Nie negują też czyjegoś punktu widzenia. Twój wynik na badanej skali daje przekonanie, że takie właśnie zachowania i reakcje są u Ciebie na porządku dziennym. Możesz być jednostką postrzeganą jako panującą nad sobą i przewidywalną. Trudno wyprowadzić Cię z równowagi i doprowadzić do wściekłości. Często odczuwasz wewnętrzny spokój w stosunku do innych ludzi. Takie zachowanie buduje też w otoczeniu spokojną atmosferę, która wspiera współpracę i rozwój na różnych poziomach i obszarach funkcjonowania.

PAMIĘTAJ: Twoje zachowanie w stosunku do otoczenia powoduje, że inni będą Cię szanować za Twoje zrównoważenie, opanowanie i stabilność emocjonalną. Nie powodujesz w ludziach wrogiego oporu, nie zamykasz ich, nie gardzisz i nie negujesz. Otoczenie widzi Twoje otwarcie na relacje, zatem jesteś w stanie budować współpracę i efektywną komunikację z innymi.



POCZUCIE NIŻSZOŚCI

Twój wynik na skali podwymiaru **Poczucie niższości** oznacza, że jesteś w stanie dość obiektywnie ocenić swoją osobę na tle innych oraz swoje dokonania na tle dokonań innych osób. Dostrzegasz swoje mocne strony, które Cię wzmacniają. Dostrzegasz też swoje słabe strony, ale one raczej nie hamują ekspresji Twojej osoby w towarzystwie. Potrafisz odezwać się podczas spotkania i zaprezentować swój pomysł, potrafisz podzielić się z innymi swoim spojrzeniem na sytuację, nie martwiąc się, kto i co pomyśli na Twój temat lub czy pomysł spotka się z uznaniem czy dezaprobatą. W życiu prywatnym w swoim towarzystwie zwykle wypowiadasz się swobodnie, dajesz sobie prawo do tego, aby zachowywać się albo powiedzieć coś nie do końca na miejscu. Nie stresujesz się, że Twoja osoba zostanie poddana czyjejs krytycznej ocenie. Tak samo na gruncie zawodowym, jesteś w stanie przedstawić pomysły, które przychodzą Ci do głowy. Jeśli trzeba wystąpić publicznie, też bez większego problemu, raczej zabierzesz głos a jeśli nawet podczas przemowy coś pójdzie nie tak, zazwyczaj przechodzisz dalej do porządku dziennego, nie rozpamiętując niepotrzebnie sytuacji.

PAMIĘTAJ: Swobodne wyrażanie siebie i przedstawianie swoich pomysłów daje szansę na to, aby zacząć współpracę z kimś, kto Cię dostrzeże lub doceni Twoją ideę. Porównywanie siebie z innymi osobami ma natomiast sens tylko w przypadku, jeśli motywuje Cię to do dalszego rozwoju. Nigdy jeśli jest punktem umniejszania sobie.

**NIEPOKÓJ**

- Wzmacniaj swój spokój wewnętrzny, jaki towarzyszy Ci życiu.
- Wzmacniaj swoje umiejętności panowania nad emocjami, zwłaszcza w trudnych momentach. Jeżeli to konieczne, idź na kurs panowania nad emocjami.
- Nie zamartwiaj się sprawami, na które nie masz wpływu. Jeśli coś Cię niepokoi zastanów się, czy rozwiązanie tej sytuacji leży w Twoich możliwościach. Jeśli tak, zastanów się spokojnie, co możesz zrobić, zrób plan działania i zacznij działać. Jeśli jednak jest to poza Twoim wpływem, przestań zamartwiać się tematem. Oddaj tę sprawę tym osobom, które mogą faktycznie na nią wpłynąć.
- Przeczytaj artykuły o różnych stylach reagowania na sytuacje trudne. Dowiedz się na czym polega styl nakierowany na działanie i wdrażaj go do swojego życia, zawsze tam gdzie jest możliwość, zwłaszcza w sytuacjach krytycznych.
- Pamiętaj, że Twoje lęki i obawy wpływają na Twoje otoczenie. Naucz się stabilnie panować nad swoimi emocjami, które mają negatywny wpływ na Ciebie i bliskich.
- Rozwijaj swoją inteligencję emocjonalną. Panowanie nad emocjami to jeden z jej elementów. Wysoko rozwinięta inteligencja emocjonalna daje Ci przewagę w zarządzaniu sobą jak i zarządzaniu innymi osobami.

**BEZRADNOŚĆ**

- Pielęgnuj swoją aktywność w podchodzeniu do sytuacji trudnej. Wzmacniaj swoją postawę proaktywną, czyli wspierającą działanie.
- Dbaj o swoją automotywację. Potrafisz w trudnych momentach zmotywować się do działania – to Twoja bardzo silna strona.
- Rozwijaj swoje zdolności w rozwiązywaniu sytuacji trudnych. Zapoznaj się również ze stylami podchodzenia do problemu. Dzięki temu poznasz możliwe reakcje innych osób i łatwiej Ci będzie ich zrozumieć, a nawet nimi zarządzać.
- Podchodź do sytuacji trudnych jak do wyzwań stojących na Twojej drodze. Nastawienie umysłu jest bardzo istotne. Już samo nazwanie sytuacji wyzwaniem wzmacnia postawę nakierowaną na działanie.
- Wzmacniaj swoje poczucie własnej skuteczności podsumowywaniem trudnych momentów, które dzięki swojemu nastawieniu i działaniu dziś są rozwiązane.
- Pamiętaj o ludziach wokół. Nawet, jeśli nie potrzebujesz ich pełnego zaangażowania w trudną sytuację, którą rozwiązujesz – przynajmniej słuchaj innych. To zawsze dodatkowe spojrzenie, często zupełnie wolne od emocji, dlatego szersze i inne od Twojego.

**DEPRESYJNOŚĆ**

- Dbaj o swój stan psychofizyczny. Twoje nastawienie do świata i ludzi jest wzmacniające, więc pielęgnuj je.
- Uprawiaj sport. Każdy wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na produkcję hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia. Dlatego niezależnie od chęci, ćwicz każdego dnia.
- Czytaj książki i artykuły dotyczące pozytywnego myślenia, przekonań ograniczających i wspierających nasze działanie i metod dbania o swoją kondycję psychiczną.



WROGIE ZACHOWANIA

- Dbaj o swoją umiejętność odpuszczania win i zapominania urazy. Takie podejście jest najzdrowsze zarówno w stosunku do samego siebie, jak i do relacji interpersonalnych.
- Pielęgnuj swoje umiejętności bycia wyrozumiałym w stosunku do innych ludzi, jak również umiejętność spoglądania na sprawę z czyjegoś punktu widzenia bez uruchamiania złości związanej z niezrozumieniem drugiej strony. Takie podejście wspiera konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.
- Twój spokój i równowaga są wspierające dla innych. Dbaj o takie reakcje, gdyż budują one dobre relacje i wzmacniają współpracę.
- Wzmacniaj swoje panowanie nad emocjami. Twoja stabilność emocjonalna i nieuleganie negatywnym emocjom niosącym zniszczenie relacji przekładać się może na budowanie Twojego autorytetu opartego na szacunku i podziwie.



POCZUCIE NIŻSZOŚCI

- Utrzymuj swój sposób myślenia o sobie. Jesteś w stanie obiektywnie oceniać siebie na tle innych. Tak trzymaj. Nie umniejszaj sobie ani nie zawyżaj czyichś sukcesów. Utrzymuj swoje prawidłowe spojrzenie na siebie i innych w kategoriach: „ja jestem w porządku i inni wokół też są w porządku”
- Dostrzegaj swoje mocne strony i pracuj nad słabymi. Nie ma ludzi doskonałych. Każdy ma nad czym pracować u samego siebie. Każdy ma obszary w swoim życiu, z których nie jest w pełni zadowolony i powinien zwrócić szczególną uwagę właśnie na nie. Czasami musi je wzmocnić a czasami osłabić.
- Pielęgnuj umiejętność mówienia o sobie dobrze, dzielenia się pomysłami na forum lub prezentowania swojego spojrzenia na dany temat bez zastanawiania się, jak inni ocenią Ciebie lub to, co masz do powiedzenia.
- Wzmacniaj umiejętność swobodnego wyrażania siebie w towarzystwie, bez nakładania na siebie pełnej kontroli i bez krytykowania własnej osoby.
- Pielęgnuj swoją asertywność i umiejętność odmawiania, jeśli propozycja Ci nie pasuje.

WSTĘP

STYLE ZACHOWAŃ I POSTAW OSOBOWYCH

Style zachowań i postaw osobowych wynikają z analizy wzajemnych interakcji wybranych wymiarów narzędzia Profi Competence Test. Pokazują wzorce zachowania się człowieka i przybierania różnorodnych postaw w zależności od natężenia występujących u niego cech. Opisują stałe skłonności do określonego myślenia, odczuwania i zachowywania się w sytuacjach społecznych. Profi Competence Test daje możliwość wyodrębnienia piętnastu stylów:

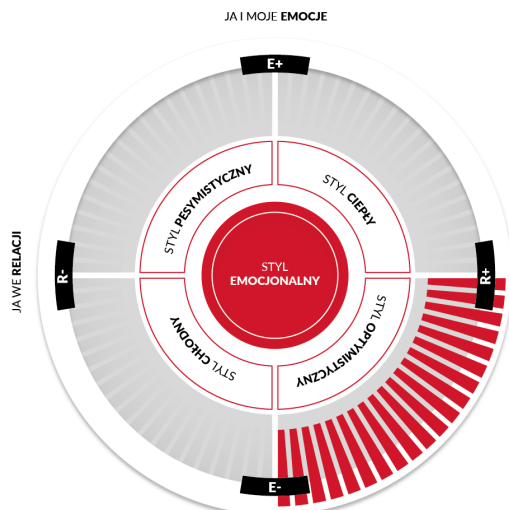
Styl emocjonalny	Styl samokontroli złości	Styl osiągania sukcesu	Styl kontroli nad distraktorami	Styl stabilności samooceny
Styl współpracy	Styl funkcjonowania w pracy	Styl działania	Styl pewności siebie w relacji	Styl kooperacji w pracy
Styl interakcji w działaniu	Styl pewności siebie we współpracy	Styl działania w pracy	Styl oceny swojej pracy	Styl oceny swojego działania

Twoje niektóre wyniki dają możliwość nie tylko indywidualnej interpretacji poszczególnych wymiarów, ale również zaobserwowania Twojego stylu funkcjonowania w różnych sferach poprzez łączenie wymiarów w pary. W ten sposób możliwe jest zbadanie sfer związanych między innymi z Twoją emocjonalnością, interakcjami społecznymi, kontrolą złości, sposobem osiągania sukcesu czy postawą w stosunku do siebie i innych.

Przedstawione poniżej style zachowań i postaw odzwierciedlają Twoje stałe sposoby reagowania w różnych sytuacjach społecznych.

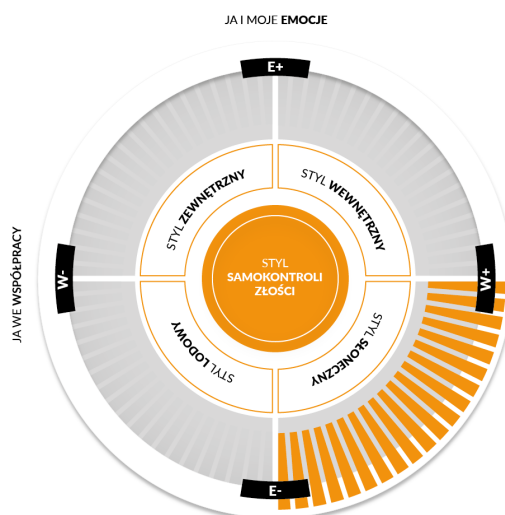
Warunkiem wyodrębnienia trwałego stylu jest jednak uzyskanie dominująco wysokich lub niskich wyników w wymiarach wpływających na określenie danego stylu. Jeżeli niezbędny do jego określenia wymiar osiągnął u Ciebie wynik umiarkowany, nie jest możliwe ustalenie trwałego stylu funkcjonowania w badanym obszarze.

STYL EMOCJONALNY TYP OPTYMISTYCZNY



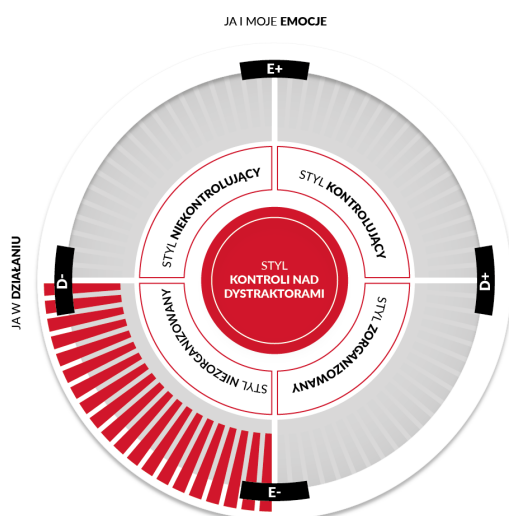
Osoby przejawiające **styl optymistyczny** są pozytywnie nastawione i spokojne o przyszłość. Potrafią dostrzegać dobro wokół i doceniać życie takim jakim jest. Cieszą się z kontaktu z ludźmi a napotkane w życiu trudne sytuacje rozwiązują nie przejmując się zbyt. Odczuwają wtedy smutek czy żal, ale są to emocje, które szybko im mijają gdyż ważniejsza jest dla nich radość z życia oraz koncentrowanie się na tym co dobre i możliwe w przyszłości.

STYL SAMOKONTROLI ZŁOŚCI TYP SŁONECZNY



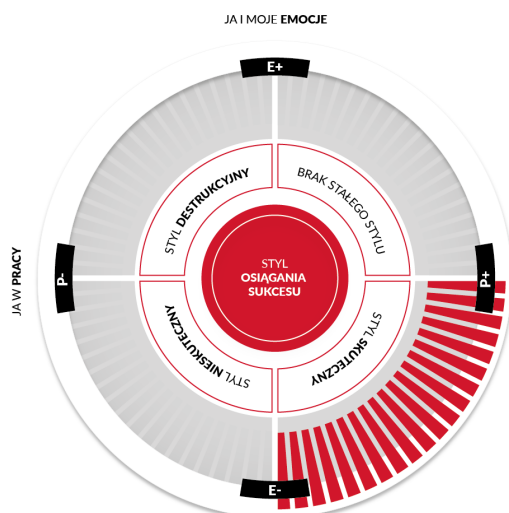
Osoby przejawiające **styl słoneczny** są opanowane i spokojne. Złość, gniew i wrogie nastawienie do innych kontrolują, nie pozwalając, aby narastała ich siła. We współpracy są nastawione na wspólne rozwiązywanie konfliktu, potrafią postawić się w czyjeś sytuacji. Zauważają kiedy ktoś ich atakuje, znieważa lub rani, ale wolą przebaczyć i o tym zapomnieć niż pielęgnować urazy. Budują wokół przyjazną atmosferę opartą na szczerości i zaufaniu.

STYL KONTROLI NAD DYSTRAKTORAMI TYP NIEZORGANIZOWANY



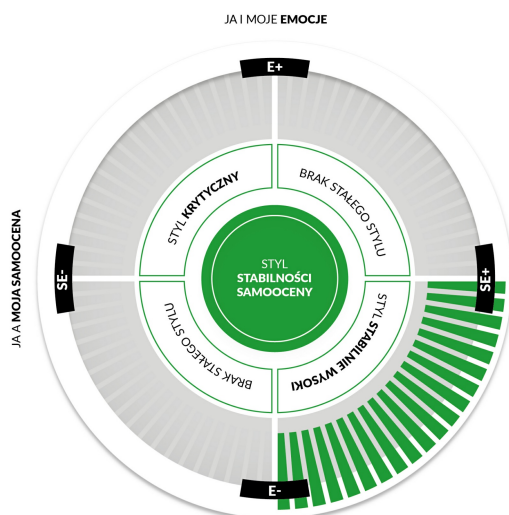
Osoby przejawiające **styl niezorganizowany** nie odczuwają potrzeby działania w sposób uporządkowany i systematyczny. W trudnych sytuacjach zachowują spokój. Nie mają jednak silnej motywacji wewnętrznej aby działać w kierunku osiągnięcia celu lub zgodnie z zaleceniami jeśli wymaga to od nich wysiłku. Panują nad wewnętrznymi lękami czy potrzebami przybierając w sytuacjach trudnych postawę filozofującą a nie działającą.

STYL OSIĄGANIA SUKCESU TYP SKUTECZNY



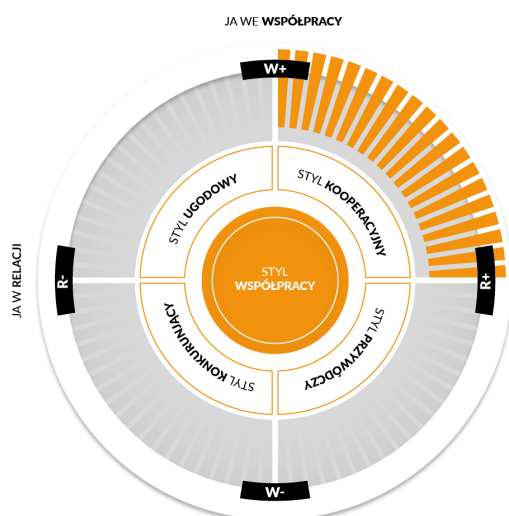
Osoby przejawiające **styl skuteczny** są spokojne, silne i proaktywne w działaniu. Nastawione na osiągnięcie sukcesu. Swoją wewnętrzną motywacją, siłą charakteru i charyzmą zachęcają innych do udziału w drodze do sukcesu. Budują autorytet swoim opanowaniem i skutecznością w działaniu.

STYL STABILNOŚCI SAMOCENY TYP STABILNIE WYSOKI



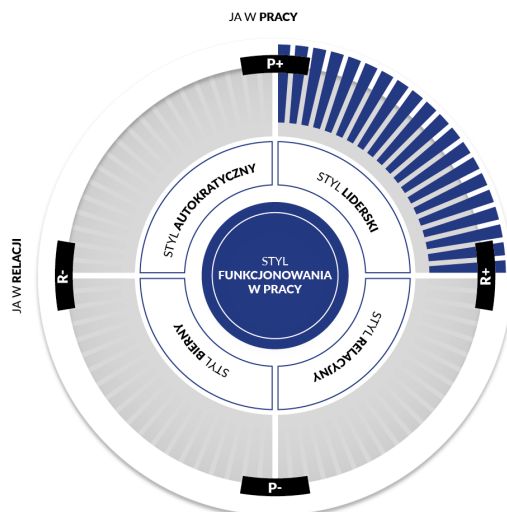
Osoby przejawiająca **styl stabilnie wysoki** są spokojne o przyszłość, silne i pewne siebie. Ich obraz siebie jest spójny, pozytywny i wzmacniający dla nich samych jak i dla otoczenia. Mogą być dla innych wzorem panowania nad emocjami, regulowania symptomów stresu we własnym organizmie jak również wypracowania silnie wspierających ich w życiu przekonań odnośnie siebie.

STYL WSPÓŁPRACY TYP KOOPERACYJNY



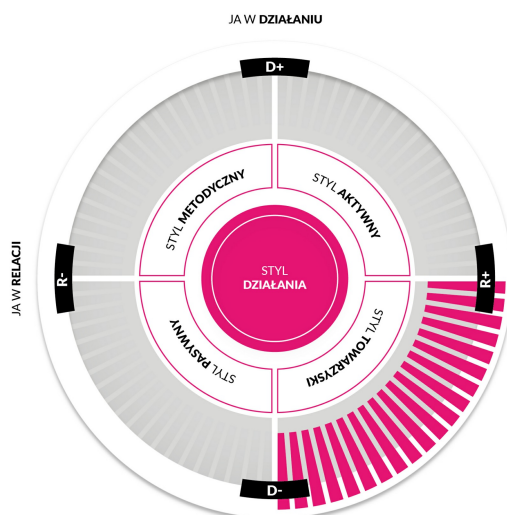
Osoby przejawiające **styl kooperacyjny** są życzliwe, energiczne i towarzyskie. Budują dobrą atmosferę wokół, chętnie słuchają i dzielą się swoją wiedzą. Łatwo wchodzą w nowe kontakty, ale i dbają o stare znajomości. Są nastawione życzliwie do ludzi a w trudnych momentach szukają kompromisu.

STYL FUNKCJONOWANIA W PRACY TYP LIDERSKI



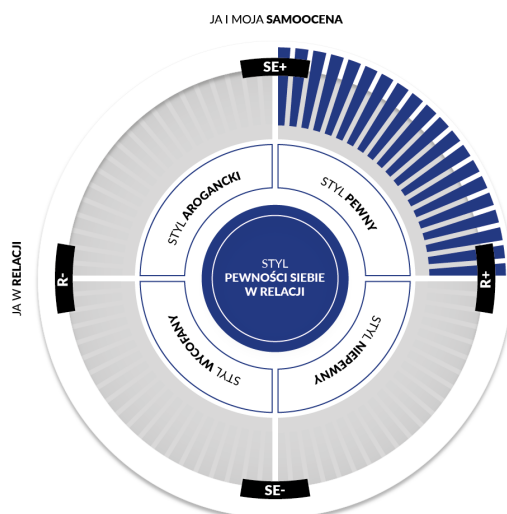
Osoby przejawiające **styl liderski** charakteryzują się wysoką ekstrawertycznością. Są wesołe, aktywne, towarzyskie i serdeczne a do tego mocno nakierowane na osiągnięcie sukcesu. Budując dobrą atmosferę wokół i polegając na wypracowanych kontaktach interpersonalnych sprawdzają się doskonale jako liderzy. Są lubiane i często wchodzą w rolę naturalnych liderów dla zespołów, w których przebywają.

STYL DZIAŁANIA TYP TOWARZYSKI



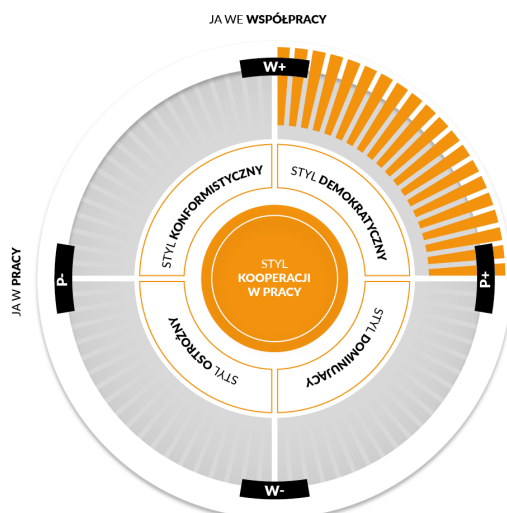
Osoby przejawiające **styl towarzyski** są optymistyczne, aktywne i spontaniczne lecz nie potrafią przekierować swojej energii na konstruktywne działanie. Wolą zabawę, życie pełne emocji i wrażeń od skutecznego podążania w kierunku osiągnięcia celów.

STYL PEWNOŚCI SIEBIE W RELACJI TYP PEWNY



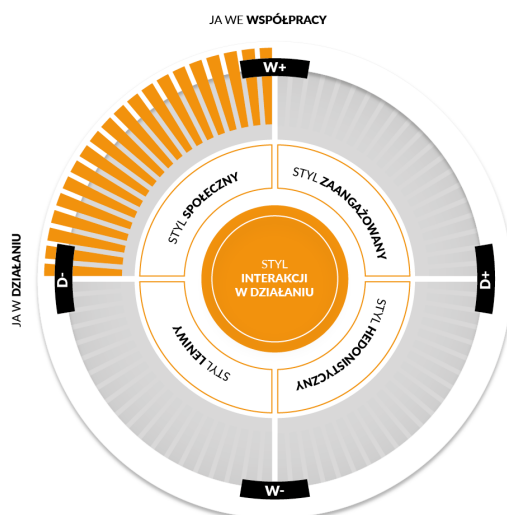
Osoby przejawiające **styl pewny** są wesołe, aktywne i towarzyskie o wysokiej świadomości siebie i swojej wartości. Dzięki temu budują zdrowe relacje wokół, korzystają z życia, ale i wiedzą dokąd dążą i czego do tego potrzebują. Z relacji z innymi biorą to co potrzebne, ale też dzielą się chętnie tym co mają. Świadome siebie i swojej atrakcyjności budzą podziw w towarzystwie.

STYL KOOPERACJI W PRACY TYP DEMOKRATYCZNY



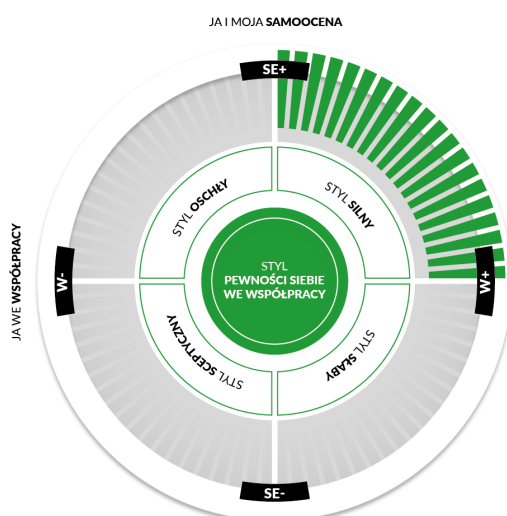
Osoby przejawiające **styl demokratyczny** charakteryzują się wysoką potrzebą współpracy w kierunku osiągania wspólnych celów. Ich duże zaufanie do współpracowników, nastawienie na współdziałanie, ugodowość i dążenie do celu powodują, że mogą odnosić sukcesy w wielu obszarach życia zarówno prywatnego jak i zawodowego.

STYL INTERAKCJI W DZIAŁANIU TYP SPOŁECZNY



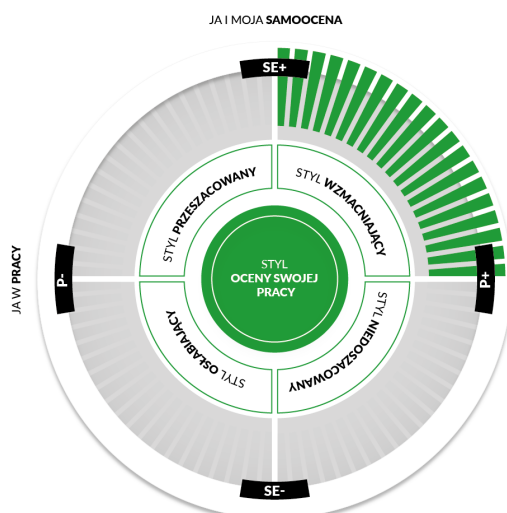
Osoby przejawiające **styl społeczny** są szczere, ugodowe i oddane innym. Są wielkoduszne jednak ich brak zorganizowania i skuteczności w działaniu powoduje, że mogą jedynie inspirować dobrocią. Mają wiele dobrych intencji jednak nie wyznaczając pod nie celów nie mają szans ich realizacji.

STYL PEWNOŚCI SIEBIE WE WSPÓŁPRACY TYP SILNY



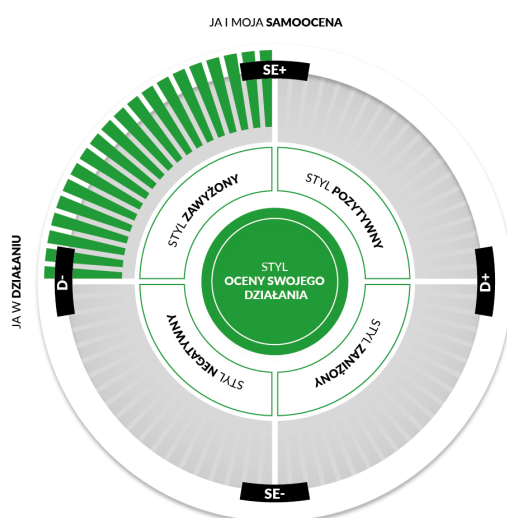
Osoby przejawiające **styl silny** są ugodowe, ufne i nastawione na współpracę. Mają wysokie poczucie własnej wartości i skuteczności. Budują wokół aurę silnych, ale życzliwych i współpracujących osób. Można na nich polegać. Chętnie wykorzystują swój autorytet oraz wiedzę do tego aby pomóc innym.

STYL OCENY SVOJEJ PRACY TYP WZMACNIAJĄCY



Osoby przejawiające **styl wzmacniający** mają adekwatną i pozytywną percepcję swojego funkcjonowania w pracy. Są skupione na zadaniach, efektywne i skuteczne. Mają obraz siebie jako osób pewnych siebie, kompetentnych, znających swoje mocne strony, a to dodatkowo wspiera ich siłę w pracy zawodowej. Jako zadowolone z siebie i swoich sukcesów jednostki budują jeszcze większy autorytet wśród pracowników.

STYL OCENY SVOJEGO DZIAŁANIA TYP ZAWYŻONY



Osoby przejawiające **styl zawyżony** mają zdecydowanie przeszacowany obraz swojego działania. Pewni siebie, nakierowani głównie na podkreślanie swoich mocnych stron, zadowoleni ze swojego zachowania, postawy, wizerunku. W rzeczywistości jednak ich działanie pełne jest chaosu i błędów. Są reaktywni, niestaranni i nieterminowi.

JEŚLI CHCESZ:

**UZYSKAĆ DIAGNOZĘ SPECJALISTY
INDYWIDUALNIE OMÓWIĆ SWÓJ RAPORT
OTRZYMAĆ DODATKOWE WSKAZÓWKI I REKOMENDACJE
OKREŚLIĆ PRIORYTETY I INDYWIDUALNE CELE ROZWOJOWE
POZNAĆ SZERSZE PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY TWOICH WYNIKÓW**



**SKONTAKTUJ SIĘ
Z AKREDYTOWANYM MIĘDZYNARODOWYM
KONSULTANTEM**



***kontakt@proficompetence.com
tel. 509 803 115***