



Erasmus+

dzielenie się dobrymi praktykami

Osobowość, a przyszły zawód

(„Personality as a predictor of future work”)

„Obraz samego siebie, jaki tworzymy w swojej wyobraźni, ma bardzo duży wpływ na nasze postępowanie i dokonywane wybory, również te dotyczące pracy zawodowej”

„Self-image, we create in our imagination has a very large impact on our actions and choices, including those relating to the employment”

Wprowadzenie

- Staraliśmy się pisać w miarę prostym i jasnym językiem o bardzo ciekawych i naukowych sprawach.

Milej lektury! 😊



High Five

Spis treści

- ❖ Slide 3-15: teoretyczne wprowadzenie do zadań 1 i 2
 - czym jest osobowość
 - czym jest temperament
 - typy temperamentu według C. Jung
 - typy temperamentu według Hippocrates
- ❖ Slide 16: zadanie 1: odpowiedz na pytania
- ❖ Slide 17-24: zadanie 2: Projekt „Zwierciadło”

WYDRUKUJ

slides 6,8,14,26,30,

Powodzenia!

Zadanie jest ambitne, ale poradysz sobie !

Poznanie własnej osobowości ma na celu:

- Wzmocnienie pewności siebie
- Zrozumienie zachowań innych ludzi i budowanie lepszych relacji z innymi
- Zrozumienie samego siebie - swoich zachowań
- Wykorzystanie odpowiednich cech charakteru do odnalezienia własnego miejsca i celu w życiu



Osobowość - jest to całościowy obraz tego kim jesteś, twoje postępowanie i reakcje, te fizyczne i emocjonalne

Osobowość każdego człowieka jest czymś unikalnym i specyficznym

- **Cechy osobowości w dużej mierze są dziedziczone i ukształtowane przez środowisko**
- **Osobowość ma naturę dynamiczną, a nie statyczną**
- **Jest także kształtowana przez doświadczenia, kontakty z osobami znaczącymi dla danej jednostki, role społeczne**



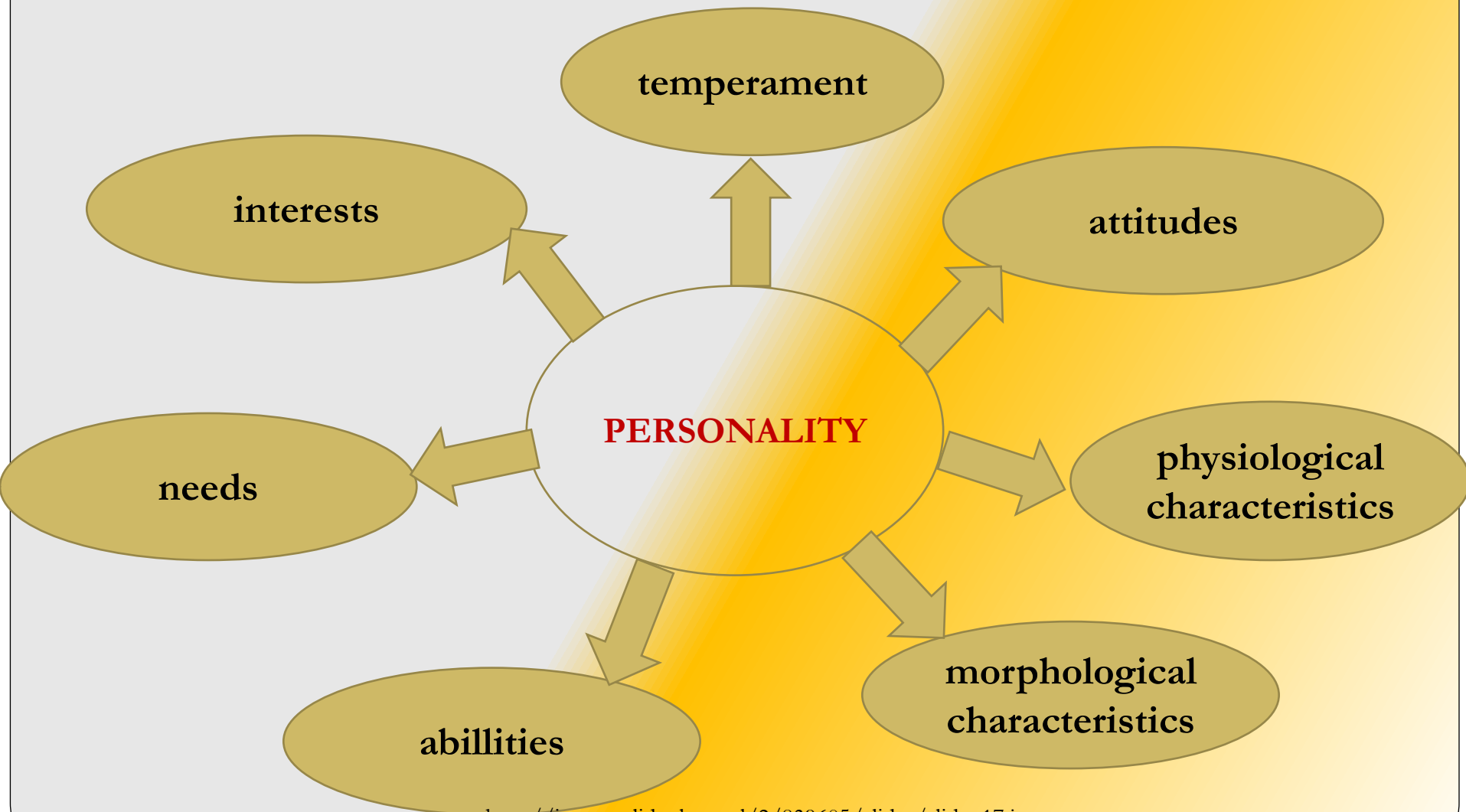
https://www.princeton.edu/~achaney/tmve/wiki100k/docs/Personality_psychology.html

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRG3HlgCOBDcjhl7f-jGdVQ9RbEKFGuWc3Su-CWAsl7gscNyp>

<http://www.slideshare.net/NithinGopinath/personality-and-oral-health>

<http://devetee.com/self-assessment-cif>

Każdy z nas jest inny!
Nie ma dwóch osób z identyczną osobowością!



Temperament jest dość trwałym elementem osobowości i powinien mieć duże znaczenie przy wyborze zawodu

➤ Temperament jest to cecha określająca wrodzony sposób reagowania na wszystko, co się wokół dzieje. Nasze reakcje mają różne tempo, siłę i trwałość emocji (Rothbart & Bates, 1998)



Tak więc niektóre dzieci są spokojne, łagodne i radosne, a inne pobudliwe, aktywne i płaczliwe.

<http://public.wsu.edu/~templab/temperament/>



<http://www.alleydog.com/glossary/definition.php?term=Temperament#ixzz3QPr2TDWF>

<http://thumbs.dreamstime.com/z/emotion-set-eureka-love-angry-sad-vector-people-showing-several-emotions-excited-drawn-cartoon-style-vector>

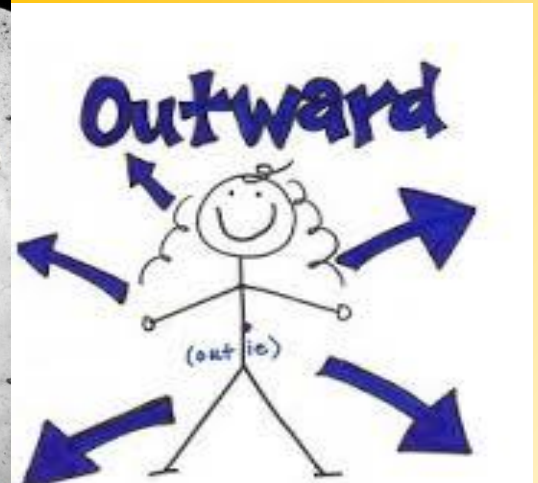
Szwajcarski lekarz C. Jung wyróżnił dwa przeciwne typy osobowości

INTROWERTYK:

cichy i spokojny, dobrze się czuje w samotności, preferuje raczej książki niż ludzi. Najpierw obserwuje, a potem działa

EKSTRAWERTYK:

towarzyski, zadowolony będąc otoczonym przez innych ludzi, ma tendencję do swobodnego wyrażania myśli i emocji. Najpierw działa, a potem myśli.



https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTcdtR8_wgh7l0WlimPvho_Erx4mFGxdlFI0JjveiaUwp-stqdt9Q

<http://e08595.medialib.glogster.com/media/8d/8dd5675149490c2716c74df5681aa9625479849bfdd2172bbd5f8c71eda6d9f1/extrovert-jpg.jpg>

http://www.whiteboardconsulting.ca/wp-content/uploads/introvert_extrovert_final-1024x817.jpg

INTROWERTYK

nieśmiały i zamknięty w sobie

Lubi dużo wiedzieć o tym, czego doświadcza

Nie lubi długotrwałych bodźców z zewnątrz

**Potrzebuje być często sam z własnymi
myślami**

**Woli koncentrować się na jednej rzeczy w
skupieniu**

Lubi ciszę i spokój

Lubi zgłębiać wybrane tematy - jakość vs ilość

Utrzymuje kilka „głębokich” relacji

Nastawiony na myślenie

Wolny czas woli spędzać w samotności

Częściej słucha niż mówi

EKSTRAWERTYK

towarzyski i otwarty

Lubi dużo doświadczać

Lubi dużo bodźców z zewnątrz

Lubi towarzystwo innych

**Lubi zajmować się wieloma sprawami na raz
w jednym czasie**

**Lubi tętniące życiem otoczenie, w którym się
”coś dzieje”**

**Lubi wiedzieć „po trochu” o wszystkim - ilość
vs jakość**

Utrzymuje wiele „płytkich” relacji

Nastawiony na działanie

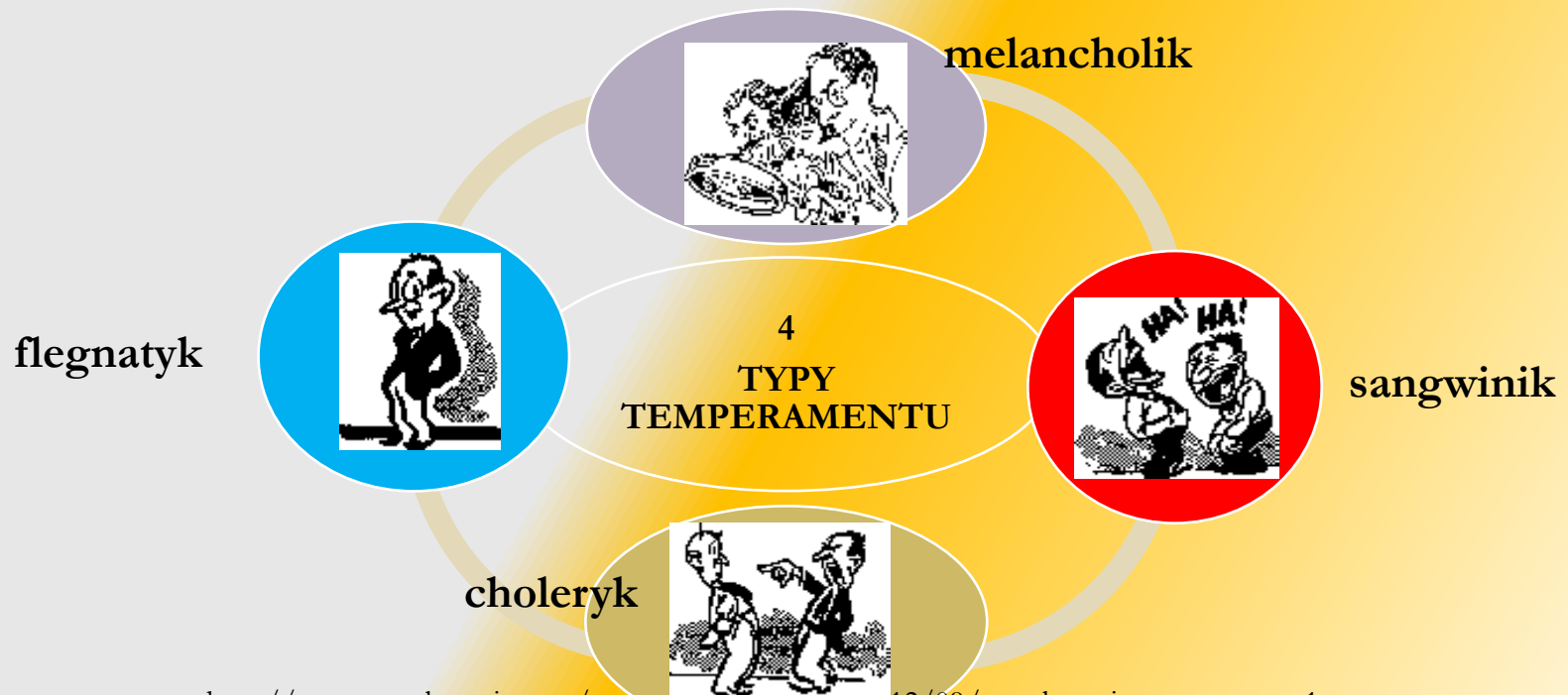
**Wolny czas woli spędzać w towarzystwie
innych**

Woli mówić niż słuchać

Grecki lekarz Hipokrates (460 – c. 370 p.Ch.) zidentyfikował 4 typy temperamentu

Każdy temperament ma parę pozytywnych i negatywnych cech, które mogą albo rozwijać lub przeszkadzać osobom w sytuacjach zawodowych lub osobistych.

Rzadko się zdarza, aby osoba pasowała tylko do jednego z czterech typów temperamentów.



<http://www.merelymarie.com/wp-content/uploads/2012/09/merelymarie-temperament1.png>

<http://www.merelymarie.com/wp-content/uploads/2012/09/merelymarie-temperament1.png>

<http://fourtemperaments.com/Description.htm>

Sangwinik jest ekstrawertykiem, kochający zabawę, aktywny, impulsywny, rozrywkowy, przekonujący, optymistyczny, odporny na stres i trudności, łatwo dostosowujący się do nowych warunków, ale mało zdeterminowany.

Są otwarci na innych i szybko nawiązują nowe relacje. W rozmowie są energiczni, akceptujący innych i często podekscytowani. Są tak bardzo zorientowani na ludzi, że łatwo zapominają o czasie. Sangwinik, ze względu na swoją silną „orientację na ludzi” i ogólną niechęć do samotności, potrzebuje stałych zmian i szybko się nudzi. Ich wytrwałość i koncentracja zależy od tego, czy są zainteresowani danym wydarzeniem bądź towarzystwem. Lubią rywalizację i raczej są mało uporządkowani.

Mają problemy z kontrolowaniem swoich emocji. Zwykle lubią wszelkiego rodzaju sporty, ze względu na kontakt z innymi. Obawiają się odrzucenia i tzw. robienia złego wrażenia na otoczeniu. Pragną być postrzegani jako skuteczni i odnoszący sukcesy. To człowiek raczej nieorganizowany i niedojrzały, który często żyje w błogiej krainie bezstresowego dzieciństwa i nie chce stawiać czoła brutalnym realiom życia.

Cechuje go zmienność i nadmierna spontaniczność. Towarzyscy sangwinicy odnoszą największe sukcesy zawodowe w profesjach, które dają im okazję do kontaktowania się z innymi ludźmi i pozwalają na elastyczność postępowania. Nie lubią planów i sztywnych ram zajęć. Nie mają głowy do szczegółów, liczb, przychodzenia na czas.

Choleryk jest ekstrawertykiem, porywczy, szybko myślący, aktywny i praktyczny pracoholik, ma silną wolę, łatwo się denerwuje. Cholerycy są pewni siebie, samowystarczalni i niezależni.

Są uparci i z łatwością podejmują decyzje osobiste jaki i w stosunku do innych. Są wizjonerami i ma się wrażenie, że nigdy nie zabraknie im pomysłów, planów i celów, które są zwykle bardzo praktyczne. Choleryk nie wymaga tak dużo snu jak inne temperamenty, więc ich aktywność wydaje się nieskończona. Ich działalność prawie zawsze ma jakiś cel, ponieważ są oni z natury ukierunkowani na wyniki. Zazwyczaj nie poddają się presji otoczenia i temu co myślą inni – chyba, że widzą, że nie osiągną pożądaných rezultatów. Często są „bojownikami” walczącymi przeciwko niesprawiedliwości społecznej, bo kochają walczyć dla sprawy. W kontaktach z innymi mogą być zarówno bardzo otwarci, jak i nieustępliwi. Potrzebują więcej czasu na budowanie relacji z innymi, gdyż często cele wydają się być ważniejsze niż ludzie. Nie łatwo wczuwają się w uczucia innych i okazują współczucie. Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w pracach wymagających szybkich decyzji, w sprawach, gdzie jest potrzebne natychmiastowe działanie uwieńczone rezultatem, w dziedzinach wymagających silnej kontroli i autorytetu. Cholerycy sprawdzają się na stanowiskach kierowniczych

<http://www.rhayader.art.pl/sangwinik.html#.VNXRkOaG-So>

<http://fourtemperaments.com/Description.htm>

Melancholik introwertyk zamknięty w sobie; logiczny i analityczny umysł; ceni sobie prywatność; można powierzyć mu odpowiedzialne zadania; reaguje na wydarzenia w powolny i ostrożny sposób ciągle badając sytuację; boi się ryzyka; Jego wzloty są najwyższe, a depresje największe.

Melancholicy są skryci i podejrzliwi wobec innych, aż do momentu poznania zamiarów innych ludzi. Są często utalentowani, szczególnie językowo, gotowi na wyrzeczenia, i mają zadatki na bardzo dobrze zorganizowanego perfekcjonistę. Są bardzo wrażliwi na to, co inni myślą o ich pracy. Zawsze potrzebują dokładniej informacji, czasu by pomyśleć, powodów dla których warto coś zrobić i oczywiście planu działania. Melancholik obawia się podejmowania ryzyka i niepewnych decyzji, aby nie być postrzeganym jako osoba niekompetentna.

Melancholicy mają tendencję do negatywnego nastawienia do czegoś nowego i potrzebują czasu na zastanowienie się i ocenę sytuacji.

Melancholicy są sceptykami prawie do wszystkiego, ale są to ludzie kreatywni i zdolni. Melancholik szuka przyczyny dlaczego go coś nudzi. Melancholik najlepiej pracuje w pojedynkę. Są najlepsi w zajmowaniu się szczegółami i dogłębnym myśleniu, w analizowaniu problemów zbyt trudnych dla innych. Największe sukcesy odnoszą oni tam, gdzie ważna jest precyzja w wykonywaniu zadań.

Flegmatyk: introwertyk zamknięty w sobie; spokojny; cierpliwy i bez większego zaangażowania emocjonalnego, niefrasobliwy, pogodny, w kontaktach z innymi spokojny, chłodny i opanowany; emocje skrywa głęboko; jest pogodzony z życiem; Jest uniwersalny.

Flegmatyk jest osobą, z którą najłatwiej się porozumieć. Żyje w cichym tempie, wolnym od trosk i normalnych napięć pozostałych temperamentów. Flegmatyk unika zbytniego zaangażowania się z ludźmi i generalnie w życie. W relacjach i innymi jest ciepły, serdeczny i okazuje szczerze zainteresowanie, ale woli mieć tylko kilka bliskich przyjaciół. Są bardzo lojalni wobec swoich przyjaciół. Nie lubi zmian i jest niezdolny do podejmowania decyzji (nie chcąc nikogo urazić, nie potrafi powiedzieć „nie”) Pokazuje mało emocji. Za stoickim spokojem często ukrywa swoje prawdziwe uczucia. Cierpi na kompleks jutra: "Nigdy nie rób dzisiaj tego, co możesz odłożyć na jutro". Potrzebuje od innych bezpośredniego bodźca, ale nie znosi przymuszania. Unika wywiązywania się z codziennych obowiązków. Najlepiej funkcjonuje na takim stanowisku, które nie wymaga wykazania się większą inicjatywą, a praca polega na wykonywaniu rutynowych czynności i gdzie ich obowiązki są jasno określone. Mając motywację i będąc pod stałym nadzorem, spokojni flegmatycy stają się doskonałymi członkami zespołu.

OSOBOWOŚCI MIESZANE

Osobowości mieszane istnieją wtedy, gdy człowiek posiada w podobnej ilości cechy charakterystyczne dla poszczególnych typów temperamentów. Osobowości te zazwyczaj wykazują się większą elastycznością i przystosowaniem do otaczającej rzeczywistości.

Człowiek wielokrotnie tworzy kombinację więcej niż jednej osobowości.

Połączenie dwóch typów osobowości może być następujące:

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

Istnieją połączenia naturalne oraz połączenia uzupełniające.

Zaliczamy do nich:

- połączenia naturalne
- sangwinik/choleryk,
- melancholik/flegmatyk.
- połączenia uzupełniające
- flegmatyk/sangwinik,
- choleryk/melancholik.

neurotyczność

Melancholik

Choleryk

refleksyjność
apatia
lęk
sztywność
pesymizm
powściągliwość
samotniczość
spokój

drażliwość
niepokój
agresja
wybuchowość
zmiennność
impulsywność
 optymizm
aktywność

introwersja

ekstrawersja

bierność
ostrożność
powaga
pojednawczość
wysoka kontrola
solidność
zrównoważenie
łagodność

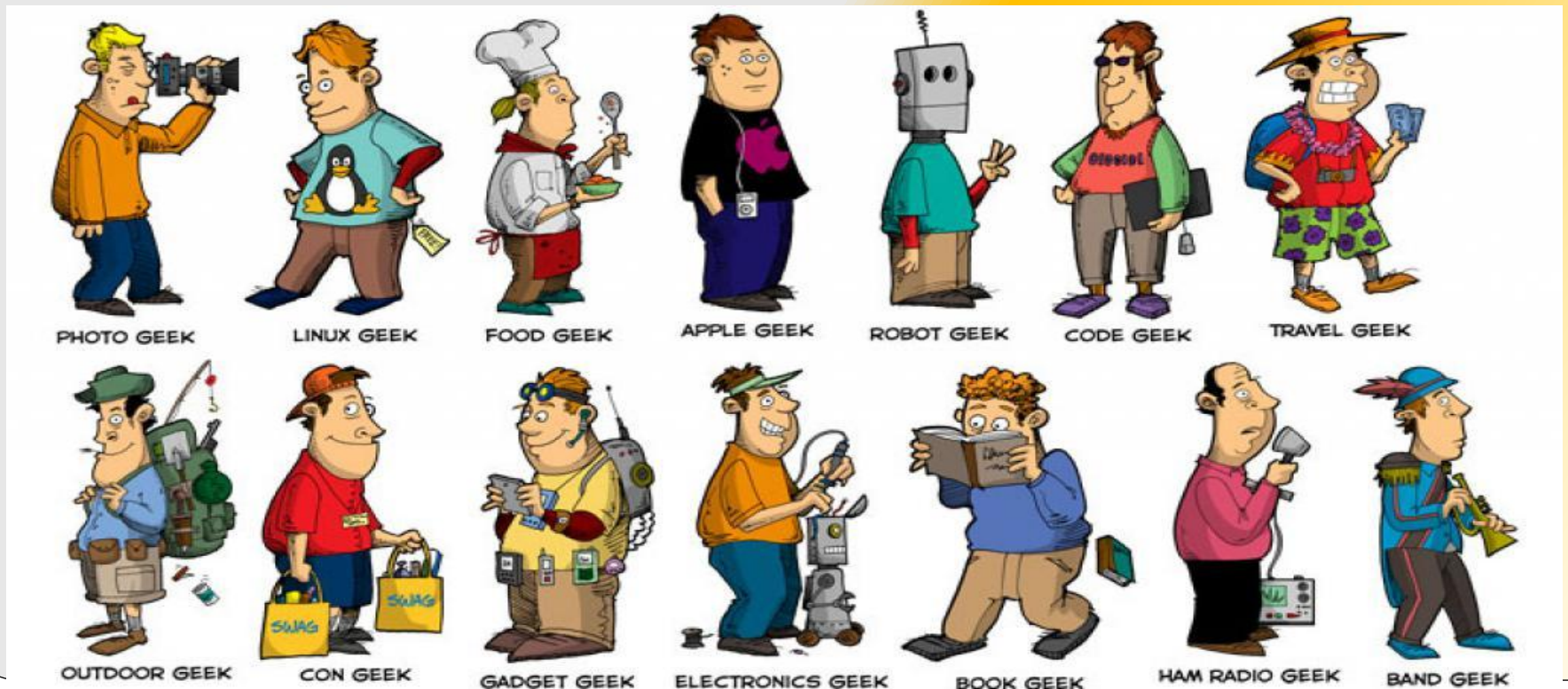
towarzyskość
otwartość
gadatliwość
wrażliwość
niefrasobliwość
żywość
beztroska
przywódczość

Flegmatyk

Sangwinik

równowaga emocjonalna

- Nie ma typów osobowości „lepszyc” i „gorszych”, po prostu ludzie są różni.
- Musisz wyciągać mocne strony z twojego typu osobowości, tak aby stały się zaletami w pracy i życiu rodzinnym
- Każdy typ osobowości może się sprawdzić w określonych zawodach oraz w przyjaźni.



Zadanie

1. Jakim typem osobowości jesteś?

- a) introwertyk b) ekstrawertyk c) połączeniem

- a) sangwinik b) choleryk c) melancholik
d) flegmatyk e) połączeniem.....

2. Zapraszamy do zrobienia testu osobowości

http://zabrze.zhp.pl/downloads.php?cat_id=5&file_id=39

Wynik testu:

Pamiętaj, że test może być wsparciem dla ciebie, ale najważniejsze
jest, to co myslisz!

Biografia

- <http://slideplayer.pl/slide/839979/#>
- <http://www.slideshare.net/tegitu/1665-9178925>
- <http://polki.pl/we-dwoje/temperament;i;charakter,artykul,9283.html>