

Narzędzie nr 4: Ćwiczenie: „Jaki jest Twój temperament?”

Wypełnij poniższe ćwiczenie, a poznasz cechy swojego temperamentu.

Na schemacie zaznacz kreskami cechy, z którymi się identyfikujesz (1 cecha = 1 kreska)



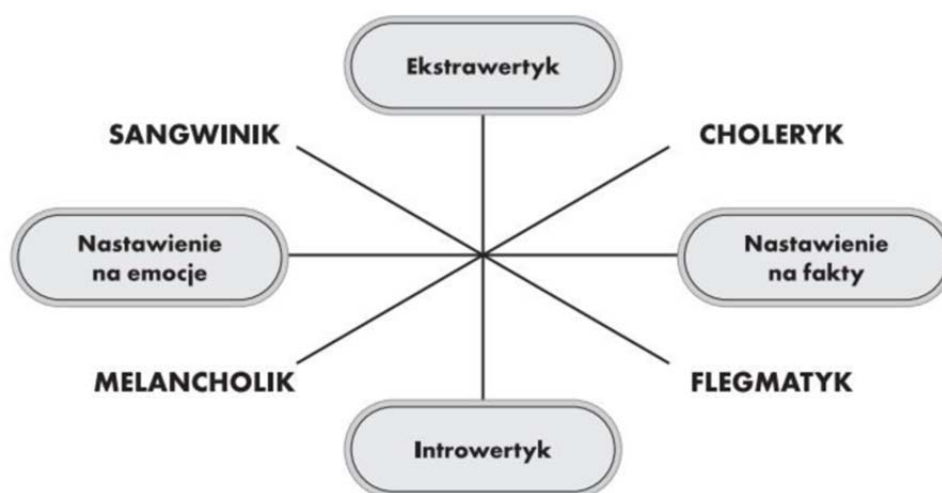
Sangwinik	Melancholik
<ol style="list-style-type: none"> 1. żywy, energiczny, 2. towarzyski, lubi przebywać z ludźmi, nawiązywać nowe kontakty, 3. entuzjastyczny, 4. żyje teraźniejszością, 5. łatwo zapomina nieprzyjemne fakty, 6. ma wiele pomysłów, którymi chętnie się dzieli, 7. reaguje gwałtownie, emocjonalnie, 8. chętnie angażuje się do nowych zadań, 9. niestały, chaotyczny, roztargniony, 10. zapomina o zobowiązaniach, 11. mówi prędzej niż myśli, często przesadza, 12. lubi mówić o sobie i być w centrum uwagi 13. niezdiscyplinowany, potrzebuje stałych bodźców do pracy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ma artystyczną duszę, esteta, 2. perfekcjonista, dąży do doskonałości, 3. głęboko analizuje zjawiska i sytuacje, 4. wierny przyjaciel, często poświęcający się dla dobra innych, 5. lubi pozostawać w cieniu wydarzeń, 6. wytrwały w realizacji żmudnych zadań, obowiązkowy, 7. wrażliwy, współczujący, dzieli radości i smutki przyjaciół, 8. dokładny, dobrze zorganizowany, 9. nastrojowy z przewagą nastrojów ponurych, pesymistycznych, 10. podejrzliwy, łatwo go obrazić, 11. chętnie ucieka od rzeczywistości w marzenia, 12. skłonny do zajmowania postaw obojętnych, 13. wybredny, kapryśny.



Choleryk	Flegmatyk
<ol style="list-style-type: none"> 1. zdyscyplinowany wewnątrznie, 2. wytrwały w realizacji postawionych celów, konsekwentny, 3. praktyczny, ocenia wszystko miarą przydatności, sensowności, 4. posiada zmysł organizacyjny, 5. szybki, zdecydowany w działaniach, 6. ma pewność, że sprost trudnościom, 7. przywódca, stanowczy, przejmuje inicjatywę, 8. uparty, 9. gubi się w szczegółach przy organizowaniu przedsięwzięć, 10. rywalizujący, lubi wygrywać za wszelką cenę, 11. dominujący, podejmujący decyzje za siebie i innych, 12. nie chce przyznać się do popełnionych błędów, 13. niezależny, trudno poddaje się pod przywództwo innym. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. spokojny i opanowany, 2. dobry słuchacz i doradca, 3. wyraża jedynie przemyślane opinie, 4. dobrze sprawdza się w trudnych warunkach, 5. konsekwentny i wytrwały, 6. dobry obserwator, 7. niewymagający, ugodowy, 8. powolny, bierny, 9. ma trudności z szybkim podejmowaniem decyzji, 10. nie lubi konfliktów i nie lubi ich rozwiązywać, 11. nie stawia sobie celów i nie dąży do niczego konkretnego, 12. obojętny i chłodny emocjonalnie, 13. potrafi swym specyficznym humorem dokuczyć osobom, które mu podpadną.



Źródło: T. Król (red.), Film na lekcjach „Wychowanie do życia w rodzinie”. Scenariusze zajęć, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2002.



Typ temperamentu, w którym znajdziesz najwięcej swoich cech, będzie dla Ciebie dominującym.

Źródło: T. Król (red.), Film na lekcjach „Wychowanie do życia w rodzinie”. Scenariusze zajęć, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2002.

Charakterystyka typów temperamentu

SANGWINIK
to dusza towarzystwa. Jest wesoły, pogodny, towarzyski i gadatliwy. Niestety jest niezorganizowany i zapominalski. Posiada charyzmę i łatwo przekonuje innych używając swego czaru. Mówi szybko, żywo, śmieje się.

MELANCHOLIK
to idealista. Jest uczuciowy, wrażliwy, dokładny i poważny. Jego wzloty są najwyższe, a dołki najniższe. Ma głębokie wnętrze. Niestety posiada skłonności do depresji. Jest nadmiernie wymagający i narzekający. Mówi z głębi serca i myśli.

CHOLERYK
to urodzony szef. Jest władczy, nie może usiedzieć w miejscu, musi działać. Jest porywczy, niewyrozumiały i niecierpliwy. Podporządkowuje sobie innych, łatwo się denerwuje. Mówi z siłą, dobitnie, dynamicznie.

FLEGMATYK
to ambasador pokoju. Jest powolny, zrównoważony i elastyczny. Unika konfliktów. Nie spieszy się, obserwuje otoczenie. Niestety odkłada sprawy na później i tworzy bałagan. Mówi powoli, delikatnie, łagodnie.

Temperament a wybór zawodu

SANGWINIK

Zawody związane z kontaktem z ludźmi, budowaniem relacji czy też rozrywką, m.in.:

aktor, nauczyciel, przedstawiciel handlowy, doradca personalny, animator kultury.

MELANCHOLIK

Zawody, w których ceni się dbałość o szczegóły oraz doskonałą organizację i zdolność analitycznego myślenia, m.in.: lekarz, księgowy, farmaceuta, bibliotekarz, prawnik, analityk, inżynier.

CHOLERYK

Zawody związane z kierowaniem ludźmi, prowadzeniem zespołów i wywieraniem wpływu., m.in.: praca w reklamie, marketingu, budownictwie, sprzedaży, dziennikarstwie.

FLEGMATYK

Zawody związane z wykonywaniem rzeczy rutynowych, powtarzalnych, umiejętnością słuchania, m.in.: administrator, mediator, negocjator, dyplomata.

1.1.5. Jakie mam zdolności?

Zdolność to łatwość nabywania umiejętności. Najwyższy stopień rozwoju uzdolnień nazywamy talentem, który umożliwia twórcze wykonywanie określonego działania. Zdolności decydują o kierunku osiągnięć zawodowych.



Źródło: T. Pilch (red.), *Encyklopedia Pedagogiczna XXI w., t. 4*, PWN, Warszawa 2006.