

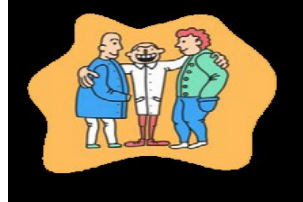
Sebepoznávání

Typologie osobnosti



Typ osobnosti – Hippokratova typologie

Sangvinik - krev



Cholerik - žluč



Melancholik – černá žluč



Flegmatik - hlen



TYPOLOGIE OSOBNOSTI MBTI

Typologie osobnosti MBTI - Myers-Briggs Type Indicator je nástroj, který lze využít mnoha způsoby. Nejčastěji je využíván v oblasti osobního rozvoje. Šestnáct osobnostních typů je založeno na známém výzkumu Carl Junga, Katharine C. Briggsové a Isabel Briggs Myersové. Carl Gustav Jung tvrdil, že existují dva základní druhy „funkcí“, které lidé používají ve svém životě:

- **Jak přijímáme informace (jak vnímáme věci).**
 - **Jak vytváříme svá rozhodnutí.**



- Katharine Briggsová teorii C. Junga více rozvinula a její dcera Isabel Briggs

Myersová jeho teorii uvedla do praxe. Obě ženy rozvedly původní Jungovu

typologii osobnosti o další dvě funkce, které nebyly Jungem definovány:

Usuzování (Judging - J) a **Vnímání** (Perceiving - P). Tak vznikla dnešní propracovaná teorie, která zastává názor, že každý jednotlivec funguje na základě:

- **kam je orientována naše energie,**
 - **jak přijímáme informace,**
- **jakým způsobem se rozhodujeme,**
 - **jaký preferujeme životní styl.**

- V každé z těchto kategorií něco upřednostňujeme:
- E – I - Extrovertnost nebo Introvertnost
- N – S - Intuici nebo Smysly
- T – F - Myšlení nebo Cítění
- J – P - Usuzování nebo Vnímání

EXTROVERZE (E) A INTROVERZE (I)

- Co oba typy těší?

E - spolupracovat s jinými, zapadnout do skupiny, jednat z popudu, bez velkého rozmýšlení, rozvíjet myšlenky a nápady v debatě s ostatními, znát hodně lidí a věcí.

I - mít své soukromí, být sami se sebou, rozhodnout si o tom, kdy něco udělají nebo řeknou, rozvíjet myšlenky a nápady nejdříve sami, znát méně lidí a poznávat je spíše do hloubky.

TYP SMYSLOVÝ (S) – INTUITIVNÍ (N)

- **Typ Smyslový (S)** – tito lidé jsou konkrétní, realističtí, praktičtí, dají jen na to, co dokáží vnímat svými smysly, jsou pro ně důležité tradice a zavedené postupy. Jsou nároční na přesnost a péči o detaily. Mají rádi praktické činnosti s hmatatelnými jasnými výsledky. Musí vidět výsledky své práce.
- **Typ Intuitivní (N)** – jsou to lidé s nesmírnou fantazií a představami, nemají problém lhát, protože svým fantaziím věří více než realitě. Jsou hladoví po poznání, teoretičtí, originální a tvořiví. Celek je pro ně důležitější, než jednotlivé části. Nelpí na nepřesnostech a maličkostech, dokáží je přehlížet. Dělají časté změny, někdy až radikální. Nesnáší rutinu.

TYP RACIONÁLNÍ (T)– PROŽÍVAJÍCÍ (F)

Typ racionální (T) – rozhodují se podle logiky, jsou věcní, rozhodní, Myslí a jednají hlavou, ctí právo, dokážou být kritičtí, dávají přednost zásadám a rozumu, jsou přísní, ale spravedliví. Málokdy dokáží odpustit.

Typ prožívající (F) – jejich rozhodnutí ovlivňují citové vazby, osobní vztahy a hodnoty. Dokáží se vcítit do druhého a rádi řeší problémy jiných lidí. Připouštějí polehčující okolnosti a proto dokáží odpouštět.

TYP USUZUJÍCÍ (J) – VNÍMAJÍCÍ (P)

Typ vnímající (P) - velmi adaptivní. Tvoří na bázi pokus a omyl. Mají neustálou snahu získat další informace. Jsou otevření, flexibilní. Uznávají chaos, drží se názoru: „Nemáme ještě dost informací, co když se to změní, stane se něco neočekávaného“? Jsou to tzv. „lidé posledního dne,“ vše stíhají a dělají „za pět minut dvanáct.“

Typ usuzující (J) -mají vše pevně stanovené předem. Uznávají jen závazný postup a pravidla. Stanovení cílů předem je pro ně klíčové. Jsou rozhodní, naléhaví, neodbytní a fixní. Preferují žít uspořádaný a naplánovaný život, kde vše má své místo a čas.

VYHODNOCENÍ

ISTP - Společensky zdrženliví, bravurně akční. Jsou ve svém živlu, pokud musejí bleskově, chladnokrevně, ale přitom uvážlivě vyřešit nastalou situaci s perfektním načasováním. Jinak v dobách klidu jakoby znudění.

ISTJ - Uvážliví, zodpovědní, zásadoví, uměření, se smyslem pro detail, usilují o dokonalost až k puntičkářství. Rádi mají věci pod kontrolou dobře připravené a zorganizované. Silný pocit povinnosti, někdy umínění, paličatí, tvrdohlaví.

ISFP - laskaví, ohleduplní, soucitní, jemní a pozorní, s malou potřebou dělat na někoho dojem nebo mít druhé pod kontrolou. Nepředpojatí, obětaví až na hranici zanedbání vlastních potřeb a nároků. Nenápadně nespoutané povahy s „vlastní hlavou“, které si nepozorovaně umějí najít svou cestu k radostem.

ISFJ - nenápadní a skromní, ohleduplní, srdeční a tiše vřelí, se snahou být užiteční a prospěšní, nezištní a nesobečtí, s neokázalým zájmem o druhé. Stálí, spolehliví a pracovití realisté,

ESTJ - nebojácní, věcně realističtí, kurážní, rozhodní, s „tahem na bránu“, spolehliví a vždy sví. Zaměřeni na výsledek, logičtí a nepřehlédnutelně energičtí ESTJ se často ocitají v čele a na vedoucích místech. Cenění jsou pro svou spolehlivost, odpovědnost.

ESTP - Velká energie a jakýsi neustálý neklid, smysl pro legraci, optimističtí realisté se sklonem k akci a schopností bez velkých okolků rozhýbávat věci kupředu. Umějí si všimnout věcí, které ostatním unikají.

ESFP – nadšení a nabití energií, otevření, středem dění a legrace, optimističtí a umějící najít dobré i ve špatných věcech a pozvednout lidem náladu.

ESFJ - přátelští, citliví, vnímaví, otevření k lidem, energičtí, pracovití a praktičtí, pečliví a zodpovědní. Mají rádi soulad a dobré vztahy, umějí však i pokárat, je-li to zapotřebí. Berou úkoly a povinnosti svědomitě a vážně, umějí být rozhodní.

- Tak jací jsme?
- Dovedeme se ze svého sebepoznání poučit?
 - Chceme něco na sobě změnit?