

Kwestionariusz temperamentu

wg Florance Littauer

| L.p. | GRUPA I | GRUPA II | GRUPA III | GRUPA IV |
|------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1 | żywy | przedsiębiorczy | analityczny | elastyczny |
| 2 | wesoły | przekonywujący | wytrwały | spokojny |
| 3 | łganie do ludzi (towarzyski) | o silnej woli (zdecydowany) | skłonny do poświęceń | ugodowy |
| 4 | Urzekający (zjednujący ludzi) | rywalizujący | delikatny (taktowny) | opanowany |
| 5 | pochrzepiający | zaradny | pełen szacunku | powściągliwy |
| 6 | pełen zapału | samodzielny | wrażliwy | niewymagający |
| 7 | promotor | nastawiony na sukces | planujący | cierpliwy |
| 8 | spontaniczny | pewny | zorganizowany | nieśmiały |
| 9 | optymista | szczerzy | uporządkowany | uprzejmy |
| 10 | dowcipny | Autorytatywny (władczy) | wierny | życzliwy |
| 11 | czarujący | odważny | drobiazgowy | dyplomatyczny |
| 12 | pogodny | pewny siebie | kulturalny | Stały (emocjonalnie) |
| 13 | inspirator | niezależny | idealista | nieszkodliwy |
| 14 | wylewny | stanowczy | głęboki | Cięty (sarkastyczny) |
| 15 | towarzyski | działacz | meloman | rozjemca |
| 16 | rozmowny | nieustępliwy | grzeczny | tolerancyjny |
| 17 | energiczny | przywódca | lojalny | słuchacz |
| 18 | ujmujący | szef | organizator | zadowolony |
| 19 | popularny | pracowity | perfekcjonista | sympatyczny |
| 20 | żywotny | śmiały, odważny | taktowny | zrównoważony |
| 21 | buńczuczny | apodyktyczny | wstydlivy | chłodny |
| 22 | niezdyscyplinowany | beznamiętny | pamiętliwy | apatyczny |
| 23 | powtarzający się | oporny | Obrażliwy (chowający urazy) | małomówny |
| 24 | zapominalski | zuchwały | kapryśny | lękliwy |
| 25 | wtrącający się | niecierpliwy | niepewny (brak pewności siebie) | niezdecydowany |
| 26 | niestały | skryty | niepopularny | odludek |
| 27 | chaotyczny | twardogłowy | wybredny | ociągający się |
| 28 | na wszystko pozwala | megaloman (rozbuchane ego) | pesymista | bezbarwny |
| 29 | złośnik | dyskutant | wyobcowany | nie mający celu |
| 30 | naiwny | denerwujący | nastawiony negatywnie | nonszalancki |
| 31 | lizus | pracoholik | izolujący się | zatroskany |
| 32 | gadatliwy | nietaktowny | przewrażliwiony | bojaźliwy |
| 33 | niezorganizowany | dominujący | przygnębiony | sceptyk |
| 34 | niestały | nietolerancyjny | zamknięty w sobie | obojętny |
| 35 | bałaganiarz | manipulant | nastrojowy | mamrot |
| 36 | próżny | uparty | nieufny | powolny |
| 37 | doñośny | pyszałek | samotnik | leniwy |
| 38 | roztargniony | Zapalczywy | podejrzliwy | niemrawy |
| 39 | niespokojny | pochopny | mściwy | dystansujący się |
| 40 | zmienny | przebiegły | krytykant | ugodowiec |
| | Razem: | Razem: | Razem: | Razem: |

Policz punkty w poszczególnych grupach i sprawdź jaki typ temperamentu jest Ci najbliższy (ten z najwyższą liczbą punktów).

Grupa I - SANGWINIK - rozmowny ekstrawertyk, optymista

Mocne strony: osoba emocjonalna i wylewna, otwarta i pełna entuzjazmu. Dusza towarzystwa, z łatwością przyciąga do siebie ludzi, posiada wielu przyjaciół. Jest ekspresywny, wesoły i spontaniczny. Posiada ciekawą osobowość i zmienne usposobienie. Żyje dniem dzisiejszym. Nie lubi się nudzić, często działa spontanicznie, lubi komplementy. Nie chowa urazy. Posiada poczucie humoru, pamięć do kolorów, ważny jest dla niego dotyk.

Słabe strony: cechuje go brak determinacji, rzadko udaje mu się zrealizować założony plan. Za dużo mówi i przesadnie koloryzuje przez co w sposób nieświadomy doprowadza czasami do kłamstwa. Woli mówić niż słuchać. Jest egocentrykiem, nie dostrzega swoich wad. Ma kłopoty z pamięcią, nie pamięta imion, nazwisk, dat i miejsc. Nie ma głowy do szczegółów, liczb, przychodzenia na czas.

Predyspozycje zawodowe: sangwinik posiada rozwinięte kompetencje społeczne. Jego mocna strona to umiejętność skupiania na sobie uwagi i intrygowania rozmówcy. Doskonale radzi sobie w pracy, w której ważne jest nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów, np. w sprzedaży.¹ Nie lubi planów i sztywnych ram, dlatego ważna jest dla niego elastyczność. Bez trudu znajduje pracę.

Sangwinicy są urodzonymi sprzedawcami, ponieważ zawód ten daje okazję do wykazania się elastycznością postępowania oraz możliwość przebywania z ludźmi.

Grupa II - CHOLERYK – ekstrawertyk, człowiek czynu, optymista

Mocne strony: urodzony przywódca, człowiek dynamiczny i aktywny. Posiada nieodpartą potrzebę zmian, silną wolę, pewność siebie i zdecydowanie. Jest niezależny i samowystarczalny. Nie ulega wzruszeniom, wzbudza zaufanie. Sprawdza się w trudnych sytuacjach, w sposób zdecydowany dąży do celu.

¹ <https://porady.pracuj.pl/kariera-i-rozwoj/typy-osobowosci-jak-rozpoznac-wlasny/>

Słabe strony: nałogowy pracoholik, nie umie odpoczywać. Musi mieć nad wszystkim kontrolę, nie pozwala innym podejmować decyzji. Posiada przekonanie, że zawsze ma rację, ceni sobie siłę i z politowaniem patrzy na osoby słabsze. Manipuluje innymi. Jest apodyktyczny zarówno w przekazywaniu informacji jak również w formie pisanej. Bardziej skupia się na zadaniach niż uczuciach innych. Uwielbia kontrowersje i dyskusje. Nie potrafi przyznać się do błędu. Nie odczuwa potrzeby przyjaźni.

Predyspozycje zawodowe: choleryk jest dobrym organizatorem, który dostrzega praktyczne rozwiązania. Posiada zdolności organizacyjne, uwielbia wyzwania. Jest tak skoncentrowany na osiągnięciu celu, że zrobi wszystko aby go osiągnąć. Dobrze, aby nie miał bezpośredniego kontaktu z klientami oraz pracownikami. Najlepiej sprawdza się na stanowiskach kierowniczych, w pracach wymagających szybkich decyzji, nastawionych na szybki rezultat, w dziedzinach wymagających silnej kontroli i autorytetu.

Grupa III - MELANCHOLIK – introwertyk, myśliciel, pesymista

Mocne strony: człowiek głęboki, skłonny do rozmyślań. Posiada analityczny umysł, jest poważny i zdeterminowany. Utalentowany, twórczy, wyczulony na piękno, mający zadatki na geniusza. Wrażliwy na potrzeby innych, skłonny do poświęceń, sumienny. Idealista.

Słabe strony: łatwo popada w depresję, często narzeka. Wszystko traktuje bardzo poważnie i bierze do siebie. Lubi cierpieć, wszędzie węszy krytykę. Ma niskie poczucie własnej wartości. Bardzo dużo czasu poświęca planowaniu, wszystko odkłada na później. Wobec innych ma nierealne oczekiwania wzorując się na własnej perfekcji. Jest nieufny i przewrażliwiony.

Predyspozycje zawodowe: miejsce pracy melancholika jest perfekcyjne. Najlepiej pracuje mu się w pojedynkę ponieważ ceni sobie ciszę. Preferuje pracę analityczną oraz taką w której liczy się precyzja. Drobiazgowość i skrupulatność melancholika przydadzą się w zawodach związanych z liczeniem, księgowością, w różnych dziedzinach związanych z twórczością i medycyną.

Grupa IV - FLEGMATYK – introwertyk, obserwator, pesymista

Mocne strony: człowiek powściągliwy, niewymagający, spokojny i opanowany. Cierpliwy, zrównoważony, cichy, a przy tym dowcipny i życzliwy. Nie miewa napadów złego humoru, nie popada w depresję i nie robi hałasu wokół swojej osoby. Jest osobą łatwą we współżyciu, uprzejmą i pogodną. Emocje skrywa głęboko, jest dobrym słuchaczem, ma wielu przyjaciół. Jest współczujący i troskliwy.

Słabe strony: nie przejawia entuzjazmu, nie lubi zmian, nie odczuwa potrzeby rozrywki. Wydaje mu się, że inni czują tak samo. Sprawia wrażenie leniwego ponieważ lubi odkładać rzeczy „na jutro”. Unika wywiązywania się z codziennych obowiązków, zawsze stara się iść na skróty. Jest niezdolny do podejmowania decyzji, nie umie odmawiać.

Predyspozycje zawodowe: flegmatyk to pracownik kompetentny, solidny, spokojny i zgodny. Ma zdolności administracyjne. Pośredniczy w rozwiązywaniu konfliktów dlatego jest doskonałym mediatorem. Dobrze czuje się na stanowiskach, na których nie musi wykazywać się inicjatywą tylko wykonuje rutynowe czynności lub jest pod stałym nadzorem. Musi mieć wyznaczone terminy wykonania zadań. Dobrze czuje się w zorganizowanym miejscu pracy, z jasno określonymi obowiązkami i powtarzającymi się zadaniami. Świetnie sprawdza się w roli urzędnika.