

## Önismereti kérdőív

Saját érzelmeink felismerése és megértése	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10= teljesen egyetért, 1= teljesen nem ért egyet)
Ha nem kapok meg egy állást az interjú után, és kérdeznek róla, beismerem, hogy csalódott vagyok.	
Felismerem az érzelmeimet velem kapcsolatos kritika elhangzásakor. Képes vagyok tudatosan reagálni, ha valaki kritizál engem. Tudom, hogy a kritikát viszonzhatom, figyelmen kívül hagyhatom, elfogadhatom. De az is előfordul, hogy összetörök egy kritika hallatán.	
Meg tudom mondani, mikor vagyok mérges, frusztrált, csalódott, vagy sajnálkozó.	
Ha egy barátom új munkát kap, vagy előléptetik, be tudom ismerni, ha féltékeny vagyok rá.	
Ha egy interjú az erősségeimről kérdeznek, fel tudok sorolni párat és példákat is tudok mondani rá, hogyan kamatoztattam már őket.	
Ha egy olyan tréning felénél járnék, ami nem igazán tetszik, abbahagynám.	
össz. pontszám	

Érzelmeim kezelése	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Ha valaki megalázná mások előtt, őszintén megmondanám neki, hogy megbántottam/megszégyenítettem érzem magam.	
Ha valakitől olyan e-mailt kapok, ami felbosszant, megvárom, amíg lenyugszom, és csak aztán válaszolok rá.	
Van, hogy valakit a munkahelyemen/egyéb hivatalos helyen nem szeretek, vagy nem jövök ki vele jól, mégis képes vagyok nyugodtan és udvariasan viselkedni vele.	
Ha aggódnék/nyugtalanítana egy állásinterjú, vagy sok ember előtti felszólalás, a feladatra összpontosítanám az energiáimat és alaposan felkészülnék.	
Ha olyan szomorú hírt hallok, amelytől sírhatnék	

lesz, nem érzem magam rosszul emiatt és nem rejtem el a könnyeimet.	
Ha valaki szépeket mond rólam, könnyedén meg tudom köszönni a bókot.	
össz. pontszám	

Felismerni és megérteni mások érzelmeit	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Barátaim körében összességében tudom, hogyan éreznek a körülöttem lévők egymás iránt.	
Ha nem tudom biztosan, hogyan érzi magát valaki, a testbeszéde alapján megpróbálom kitalálni.	
Ha azt akarom, hogy valaki segítsen a munkámban, kéresemmel megvárják egy alkalmas időpontot, hogy az illető biztosan beleegyezzen.	
Ha úgy tapasztalnék, hogy a munkahelyemen valaki kerül engem, vagy tudomást sem vesz rólam, megkérdezném, mivel bántottam meg.	
Tisztában vagyok velem, hogy mely emberek vannak pozitív, illetve negatív hatással az életemre; kikkel érzem jól, illetve rosszul magamat.	
Az esetek nagy részében meg tudom állapítani, ha valaki nem figyel rám.	
össz. pontszám	

Hogyan kezelem mások érzelmeit	Pontozza 1-10-ig terjedő skálán (10 = teljesen egyetért, 1 = teljesen nem ért egyet)
Tudom, hogyan kell másokkal rossz hírt közölni, és hogyan kezeljem reakciójukat.	
Ha valaki azt mondaná, hogy az egyik gyerekével jobban szeret lenni, mint a másikkal, és emiatt büntudat gyötri, megnyugtatom, hogy emiatt nem kellene rosszul éreznie magát.	
Ha valamelyik kollégámon észrevenném, hogy az inggallérijából kilóg a biléta, szólnék neki, és gyorsan témát váltanék.	
Általában pontosan ki tudom fejezni valakinek a hálámat, nem kell közben a szavakat keresnem.	

(Meg tudom választani, hogy adott személy számára hogy fejezzem ki a hálámat.)	
Ha valaki támadólag, vagy gorombán viselkedne egyik kollégámmal, nem lennék dühös, vagy nem érzésem rosszul magam, hanem higgadtan megkérném a felettesemet, hogy orvosolja a problémát.	
Ha egy barátom személyes higiéniáját tekintve kihívásokkal küszködik, a megfelelő szóhasználattal beszélnék vele a problémáról.	
össz. pontszám	



### Asszertivitás kérdőív értékelése

Ha minden kérdésre válaszoltál, karikázd be a táblázatban is: az egyes kérdésekre adott válaszod betűjelét! (Pl. ha az 1. kérdésre az „a” betűt jelölted be a kérdőívben, akkor az 1. sorban itt is az „a” betűt kell bekarikázni.)

A kérdés sorszáma	a	B	c	d
1	a	C	d	b
2	d	A	b	c
3	c	A	d	b
4	b	a	d	c
5	c	b	a	d
6	d	a	c	b
7	a	d	c	b
8	c	b	a	d
9	d	c	b	a
10	d	c	b	a
11	a	d	c	b
12	c	b	d	a
13	c	d	b	a
14	d	c	a	b
15	d	a	b	c
16	a	d	b	c
17	a	c	d	b
18	b	a	c	d
19	b	d	c	a
20	d	c	a	b
21	b	a	c	d
22	a	d	b	c
23	b	c	d	a
24	c	d	a	b
Összesen (db):				
	asszertív viselkedés	passzív viselkedés	passzív-agresszív viselkedés	agresszív viselkedés

Végül add össze, adott oszlopban hány karikázott betűd van!

A kérdőív eredményét érdemes megbeszélni a csoportvezetővel: elmagyarázza a kategóriák jelentését és segíti a számok helyes értelmezését.

	is mondom sok esetben.
22	<b>Ha nehéz helyzetben vagyok:</b>
a	Képes vagyok átgondolni, hogy mit szeretnék, és ezt meg is teszem.
b	Figyelem hosszan, mi történik, igyekszem kerülni a konfliktusokat.
c	Szeretem egyedül megoldani a helyzetet, úgysem tudja senki megfelelően átlátni a helyzetemet, így tanácsot sem tud adni.
d	Szükségem van eligazításra, örülök, ha van valaki, aki útbaigazítást ad, megmondja, hogy hogyan oldjam meg a helyzetet.
23	<b>Az emberek azt mondják rólam, hogy:</b>
a	Sok helyzetben biztos vagyok magamban. Vannak, akik szeretik ezt, ám mások szerint a véleményemhez túl erősen ragaszkodom.
b	Őszinte vagyok, és velem is őszinték lehetnek. Nyitott vagyok az új dolgokra.
c	Félénk vagyok. Ha bíztatnak, képes vagyok a véleményemet kifejezni, de másokét nehezen kérdőjelezem meg.
d	Van, hogy érthetetlen módon, de többször elfelejtem vállalásaimat, ígéreteimet.
24	<b>Szerintem én:</b>
a	Sokszor jól csinálom a dolgokat, de a környezetem nem ért meg.
b	Határozott vagyok, az élet dolgait jól tudom megítélni. Képes vagyok arra, hogy véleményemnek igazságáról meggyőzzek másokat.
c	Ki tudom fejezni a véleményemet, és elismerem mások jogát a saját véleményükhöz.
d	Félénk és csendes vagyok, akit a többiek nem mindig vesznek észre.

17	<b>Amikor számomra kellemetlen változás következik be az életemben:</b>
a	Próbálok másokkal hatékonyan kommunikálni, és átgondolom, hogyan tudom az igényeimet érvényre juttatni.
b	Átgondolom, ki lehet ezért a felelős és ezt határozottan meg is mondom neki, akár össze is veszek vele, hogy belássa hibáját.
c	Elfogadom, hogy mások erősebbek, mint én.
d	Igyekszem alkalmazkodni, de magamban erős indulatok jelennek meg, amiről másnak nem beszélek.
18	<b>Amikor sikeres emberekre nézek:</b>
a	Arra gondolok, hogy jó nekik és hogy biztos nagyobb szerencsájuk / több lehetőségük volt, mint nekem. Az emberek engem soha nem fognak sikeresnek látni.
b	Tiszteltem őket azért, amit elértek, és a magam eredményit ugyanúgy elismerem.
c	Mérges vagy elégedetlen leszek, hogy nekem nem adatott meg az a lehetőség, ami a másoknak.
d	Azon gondolkodom, tényleg van-e akkora teljesítmény a siker mögött, amit mások mondanak, vagy inkább szerencséje volt az illetőnek. Bosszant, hogy sok esetben érdemtelenül, az összeköttetések vezetnek sikerre embereket.
19	<b>Amikor valaki váratlanul kéri a véleményemet:</b>
a	Azonnal megmondom, miként értékelem a helyzetet!
b	Átgondolom, hogy: vannak-e információim a dologról? Illetve el akarom-e mondani a véleményemet a másoknak.
c	Arra gondolok, hogy esetleg csőbe akarnak húzni.
d	Hirtelen semmi sem jut az eszembe, és csak annyit mondok, hogy „nem tudom”.
20	<b>Amikor valakinek valami mondanivalója van:</b>
a	Nem veszik észre rajtam, de sok esetben más dolgokról gondolkodom. Vagy átterelem a szót és elmondom, nekem milyen nehézségeim vannak.
b	Általában untat/bosszant az ilyen helyzet és azt gondolom, hogy csak szeretnek terjengősen beszélni magukról az emberek. Nem is maradok sokáig benn ebben a szituációban.
c	Kötelességemnek érzem, hogy rászánjak annyi időt, amennyit ő szeretne, hogy elmondhassa mondanivalóját.
d	Ha van időm, figyelmesen végighallgatom őt. Előfordul, hogy kérdéseket is felteszek.
21	<b>Amikor találkozom valakivel, akinek az értékrendje az enyémtől eltér:</b>
a	Túl nagy erőfeszítést igényel valaki más nézeteihez/stílusához igazodni. Nem szívesen beszélek az én nézetemről, ha nem erőltetik a többiek, én inkább nem is mondom el azt.
b	Hagyom őket a maguk módján kifejezni magukat. A beszélgetés során elmondom az én nézeteimet is az adott témáról.
c	Nem fedem fel a kettőnk közti különbséget, de alkalomadtán viccesen reagálok az eltérésre.
d	Meggyőződésem, hogy az én világnézetem a helyes, az övék helytelen; ezt ki

	országban van az ember.
d	Bizonytalanná válok, tudom, hogy az emberek nem fognak megérteni. Ezért kétszer is meggondolom, mielőtt cselekszem vagy mondok valamit.

<b>11</b>	<b>Ha nehéz helyzetben találom magam:</b>
a	Nyugodt maradok, végiggondolom, mit kezdjek a helyzettel, kell-e esetleg segítséget kérnem valakitől.
b	Azonnal meg tudom mondani, ki a hibás és mi a helyes megoldás; másoknak is rólam kellene példát venni, hogyan kell megbirkózni adott helyzettel.
c	Rendszerint tudom, ki a felelős a nehézségért, és humoros formában ezt el is mondom neki.
d	Szeretném, ha valaki megmondaná, hogyan oldjam meg a helyzetet.
<b>12</b>	<b>Ha vitába keveredek:</b>
a	Általában én győzök, mert tudom érvényesíteni a véleményemet.
b	Rendkívül kényelmetlenül érzem magam vitahelyzetben, igyekszem is minél hamarabb megszabadulni ezekből; a véleményemet sem mondom el.
c	Igyekszem elmondani, mit gondolok a helyzetről és kimondom az érzéseimet is. Emellett meghallgatom a másik érveit is.
d	Megvan a véleményem a helyzetről, és magamban dühös is vagyok a másokra.
<b>13</b>	<b>Ha valaki megkér, hogy szerezzek neki munkát:</b>
a	Elmondom a másoknak, hogy mi az oka, hogy most nincs munkája, mit hibázott el a korábbi munkahelyén. Aztán kioktatom, miket csinált rosszul eddig az álláskeresésben.
b	Megígérem, hogy segítek, de aztán úgy alakulnak a dolgok, hogy mégsem járok utána a dolognak.
c	Szánok időt a kérésre: átgondolom, mit tehetek. Aztán nyíltan megmondom a másoknak, miben tudok neki segíteni és miben nem.
d	Megteszek minden tőlem telhetőt, hogy legyen állása, még ha ez nagyon nagy erőfeszítéseket követel is tőlem.
<b>14</b>	<b>Ha bolondot csinálok magamból:</b>
a	Ideges leszek bosszankodom, hogy mások meglátják a titkolt gyengeségemet.
b	Eszembe jut az is, hogy a helyzetet igazándiból mások provokálták ki.
c	Feszült leszek, mert ismét bebizonyosodik, hogy rosszul csinálom a dolgokat.
d	Nevetek magamon és továbblépek.
<b>15</b>	<b>Amikor új csapatba kerülök:</b>
a	Várom, amíg valaki útbaigazít, mit tegyek.
b	Próbálok gyorsan felmérni az erőviszonyokat, nem szeretnék vitába keveredni valaki fontos személlyel.
c	Igyekszem minél hamarabb nyilvánvalóvá tenni, hogy én erős és befolyásos személy vagyok.
d	Megpróbálok rájönni, ki miben jó, és hogy ki milyen szerepet tölt be a csoportban. Emellett igyekszem átgondolni, mit szeretnék én elérni ebben a csoportban.
<b>16</b>	<b>Amikor új országba megyek:</b>
a	Szeretem megfigyelni és elsajátítani az ottani szokásokat / kultúrát, hogy megfelelően tudjak kapcsolódni az emberekhez, interakcióim tudatosabbak legyenek.
b	„Görbe tükörként” gyorsan meglátom az ottani emberek furcsa szokásait; karikírozva, humorosan el is mondom társaimnak a meglátásaimat.
c	Ugyanúgy viselkedem, mint otthon, hisz semmin nem kell változtatni, ha más

5	Ha valaki megkér valamire, amit nem akarok megtenni:
a	Nem utasítom el a kérést, fontos nekem hogy jó legyen a kapcsolatom másokkal; de sokszor előfordul velem, hogy elfelejtem amit megígértem.
b	Először nemet mondok, de lelkiismeret-fordulásom lesz és belső kényszert érzek, hogy mégis megtegyem, amire kértek.
c	Megmondom, hogy ezúttal nem tudok segíteni.
d	Megmondom nyíltan, hogy én ugyan nem dolgozok senki helyett sem!
6	Ha segítségre van szükségem valakitől, akinek az adott dolog nem feladata:
a	Nem kérem a segítségét, inkább csak elmondom neki, milyen helyzetben vagyok, és reménykedem, hátha felajánlja a segítségét.
b	Nyomást gyakorolok az illetőre, hogy megtegye, amit kérek.
c	Ellentétes módon kérem meg az illetőt. pl.: „Tudom, hogy nem érsz rá, de...”
d	Őszintén elmondom neki, hogy mire van szükségem, majd megkérdezem, hogy tudna-e segíteni. Ha nem, azt is elfogadom.
7	Amikor belépek egy terembe, ahol ismeretlen emberek vannak:
a	Magabiztos vagyok és tudom, hogy lesznek olyanok, akik örömmel beszélgetnek majd velem.
b	Rögtön megtalálom a módját, hogy arról beszéljünk, ami engem érdekel.
c	Tartok tőle, hogy nem fogadnak majd el, de ezt magamnak is nehezen vallom be.
d	Számomra új emberekkel találkozni nehézséget okoz, sose tudom, mit mondjak nekik. Ha csak tudom, kerülöm az ilyen helyzeteket.
8	Ha valaki visszajelzést kér tőlem:
a	Elkezdek arról beszélni, amiről kérdezett a másik; de nem akarom elmondani a véleményemet, inkább elterelem a szót a témáról, igyekszem arról beszélni, amiről én akarok.
b	Nehezemre esik őszintén elmondani a véleményemet, az egyszerűség miatt azt mondom, hogy „nagyon tetszett”.
c	Képes vagyok konstruktív visszajelzést adni, és alternatívákat javasolni anélkül, hogy megbántsak másokat.
d	Elmondom az igazat, akár tetszik az a másik félnek, akár nem!
9	Ha valaki megkér valamire, amire nem számítottam:
a	Megmondom az illetőnek, hogy nem jól intézte a dolgot.
b	Segítek; de azért végiggondolom, hogyan tudom elkerülni, hogy túl sok időmet, energiámat eméssze fel a helyzet.
c	Elvállalom a feladatot, megszoktam, hogy általában úgymint mások akarata érvényesül az enyém helyett.
d	Végiggondolom, hogy van-e lehetőségem teljesíteni a kérést, majd ez alapján elmondom a válaszomat.
10	Ha valaki más akarata érvényesül az enyém helyett:
a	Mérges leszek és átgondolom, mit tehetek magamért.
b	Végiggondolom, hogyan tudom szabotálni (megakadályozni) a helyzetet.
c	Elszomorodom és ha tudom, elpanaszolom valakinek, hogy elbántak velem.
d	Próbálom átgondolni, hogy ez milyen hatással lesz rám; aztán hagyom, hogy tegyék ők is a dolgukat és én is folytatom az enyémet.

	is mondom a másíknak és nyíltan megfogalmazom ez alapján a meglátásaimat.
c	Azonnal elmondom a véleményemet, mert meg vagyok győződve róla, hogy az én véleményem a helyes.
d	Csípős megjegyzéssel felhívom a másíknak a hibáira a figyelmét.

## Asszertivitás kérdőív

Az alábbiakban 24 állítást fogsz találni, melyek egy-egy hétköznapi élethelyzetet idéznek fel. Mindegyiket követően négy lehetséges (a, b, c, vagy d betűjelű) viselkedési formát találsz. Kérjük, olvasd el ezeket, és válaszd ki a négy közül azt, amelyik leginkább jellemzi a viselkedésedet; ennek betűjelét karikázd be!

Minden számhoz tartozóan egy választ jelölj meg, még ha nehéz is néhány esetben ezt kiválasztani.

Nincsenek jó vagy rossz válaszok, az a fontos, hogy a rád leginkább jellemzőt jelöljed be.

<b>1</b>	<b>Amikor egy termék vagy szolgáltatás miatt teszek panaszt:</b>
a	Rendszerint sikerül szót értenem a panaszomat felvevő személlyel, és a helyzet az elvárásaim szerint alakul.
b	Nagyon bosszant, hogy nem megfelelő minőségű terméket / szolgáltatást kaptam, és ezt azonnal kifejezem a panaszt felvevőnek. Elmondom, hogy neki, hogy felelőtlenül jártak el.
c	Inkább nem is panaszodom, mert nem ismerem pontosan a jogaimat.
d	Elmondom, milyen kellemetlen helyzetbe hoztak ezzel a hibás termékkel, és milyen áldozatot jelentett visszahozni.
<b>2</b>	<b>Amikor konfliktushelyzetbe kerülök:</b>
a	Arra gondolok, valószínűleg én okoztam a helyzetet, próbálok elkerülni a vitát, mert nem tudom, hogyan fejezzem ki magam.
b	Csak azokat az információkat mondom el a másoknak, amiket feltétlenül szükséges, nehogy a másik előnyösebb helyzetbe kerüljön, mint én.
c	Szembenézek a helyzettel és fontosnak tartom, hogy mindenáron bebizonyítsam az igazam, ami általában sikerül is!
d	Megpróbálok elmondani az érzéseimet, és hogy a helyzet hogy hat rám. Elmondom a másik félnek, hogy mit kérek tőle.
<b>3</b>	<b>Amikor megbeszélésen vagyok és el akarom mondani gondolataimat:</b>
a	Reménykedem, hogy mások egyetértenek velem; ha mégsem, többször nem is szólok fel.
b	Határozottan elmondom a mondanivalómat, mindaddig, amíg a többiek egyet nem értenek velem.
c	Elmondom, amit gondolok, de meghallgatok másokat is. Elképzelhetőnek tartom, hogy a hallottak alapján megváltoztatom a véleményemet.
d	Elmondom, de belül bizonytalanságot is érzek, mit szólnak majd hozzá, nem kerülök-e hátrányos helyzetbe?
<b>4</b>	<b>Amikor vita közben valaki kikéri a véleményemet:</b>
a	Tartok tőle, hogy úgysem kíváncsi igazán a meglátásomra, így igyekszem elkerülni a véleménynyilvánítást.
b	Átgondolom, milyen információim vannak a témával kapcsolatban. Ezeket el

## Önbecsülés kérdőív

Értékelj magadat 1-10-ig terjedő skálán az alábbi állításokban!

	Pontszám: (10=teljesen egyetért, 1=teljesen nem ért egyet)
Jól viselem, ha kritizálnak.	
Családtagjaim/barátaim/kollégáim értékelnek engem.	
Gyakran kimondom azt, amit valóban gondolok a dolgokról, nem feltétlenül értek egyet mindenkivel.	
A kapcsolataimban azt kapom, amire vágyom.	
Megsértődök, ha valaki nem ért egyet velem.	
Rendszerint másokhoz mérem magam, és értéktelenebbnek érzem magam náluk.	
Néha úgy érzem, nem szeretnek.	
Szégyellnivalónak érzem néha a külsőmet.	
Időnként áldozatnak érzem magam.	
Sokszor úgy érzem, hogy nem vagyok elég jó.	



## Feladatlapok

### 1. Mondatbefejezések

Némi gondolkodás után fejezze be a kezdődő mondatokat.

1. Megpróbálom .....
2. Legnagyobb, legmélyebb igényem .....
3. Szeretném, ha képes lennék rá .....
4. Az volna a legnagyobb jutalom .....
5. Boldoggá tenne .....

### 2. Lomtalanítás

Mit tenne ki lomtalanításkor a háza elé, amire már nincs szüksége?

Írjon le 5 dolgot! Bármire gondolhat, ezek lehetnek tárgyak, gondolatok, stb.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

### 3. Mondatbefejezések

Némi gondolkodás után fejezze be a kezdődő mondatokat.

1. Minden tőlem telhetőt megteszek azért, hogy .....  
.....
2. Az életemben a legfontosabbnak érzem .....  
.....
3. Célul tűztem ki .....  
.....
4. Az a kívánságom, hogy .....  
.....
5. Még elérhetem, hogy .....  
.....

### 4. Mondatbefejezések

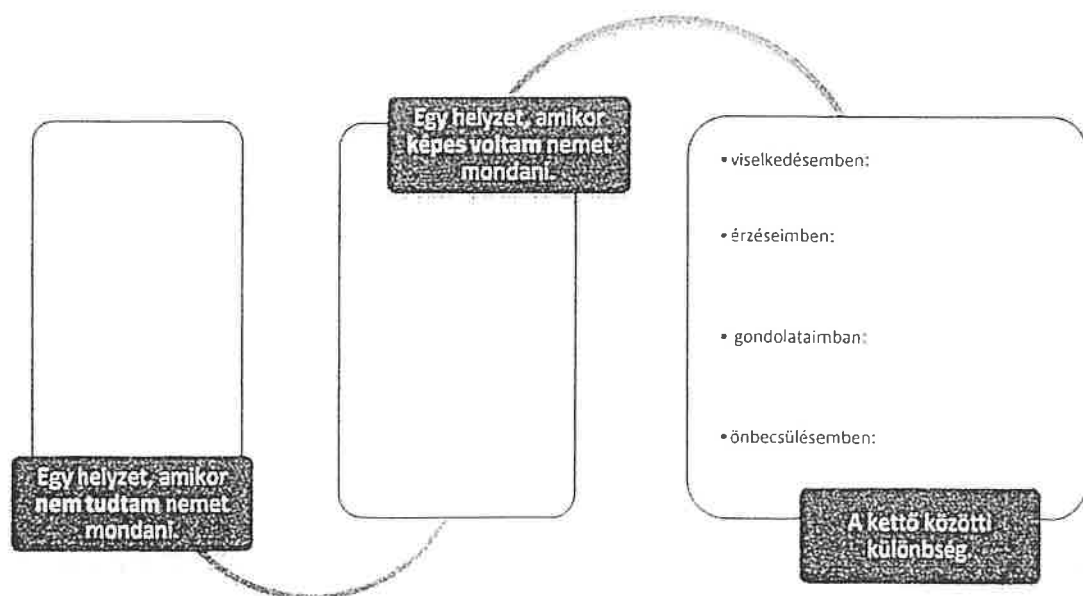
Némi gondolkodás után fejezze be a kezdődő mondatokat.

1. Nem szeretném, ha .....  
.....
2. Félek, hogy .....  
.....
3. Küzdök az ellen .....  
.....
4. Nagyon nem tetszenék neked .....  
.....
5. Nem szeretek arra gondolni, hogy esetleg .....  
.....

Nemet és igent mondani  
Asszertivitás – félelem táblázat

Olvasd el a következő táblázat állításait és jelöld be, milyen félelmek szoktak aktivizálódni benned különböző élethelyzetekben!

Mitől félsz, amikor valaki kérésére nemet kell mondanod?	✓
Nem fognak majd szeretni.	
Azt gondolják, hogy önző vagyok, és nem akarok segíteni nekik.	
Ha nem segítek nekik, ők sem segítenek majd nekem.	
Nem fognak munkát adni/nem léptetnek majd elő.	
Önbizalmat ad, amikor segítséget kérnek tőlem, ezért igent mondom.	
Hasznosnak/fontosnak/szeretve érzem magam.	
Engem fognak hibáztatni, ha valami rosszul sikerül.	
Ügyes vagyok és hatékonyabb/gyorsabb, ha a feladatot én magam végzem el.	
Megharagszanak rám, ha nemet mondom.	
Roszsakat gondolnak rólam, ha nemet mondom.	
Kiközösítve érzem magam, ha nemet mondom.	





# Személyiségteszt

**A legprecízebb személyiségteszt: csak 4 kérdésre kell válaszolnod!**

Tudd meg, milyen ember vagy valójában!

## 4 kérdéses személyiségteszt

A legtöbb önismereti teszt elég hosszú, így mire eljutunk a végére, már nem is érdekel minket az egész. Ezért hoztunk most nektek egy mindössze 4 kérdésből állót, amit konkrétan 1 perc alatt kitölthettek, és máris megkapjátok a rendkívül precíz analízist. Mindegyik kérdéshez két válaszlehetőséget melléeltünk, amiket egy-egy betűvel jelöltünk. Írjátok fel egy papírra, milyen betűket választottatok, mert ezek adják majd ki az eredményt.

*Lehet, hogy eddig teljesen félreismertétek magatokat? Kiderül! Vágjunk bele!*

### 1. Az egész heted borzalmasan fárasztó volt, teljesen kivagy. Hogy fogod tölteni a hétvégét?

E: Biztosan nem fogok otthon ülni, inkább elmegyek valahova a barátaimmal: bulizni, kocsmázni, moziba, paintballozni.

I: Otthon maradok és pihenek: olvasok, tévézek, hosszú fürdőt veszek.

### 2. A két leírás közül melyik illik rád jobban?

S: Számomra az a legfontosabb dolog, ami most történik, a jelenben. Realista vagyok és nagyon adok a részletekre.

N: A tények unalmasak. Szeretek álmodozni, és az intuícióimban jobban bízom, mint az információkban.

### 3. Egy konkurens cég el akar csábítani. Bár a fizetés sokkal jobb ott, a jelenlegi munkahelyeden nagyon szuper kollégáid vannak. Mindemellett a főnököd azt is elhintette, hogy ha ő nyugdíjba vonul, te lehetnél az utódja. Hogy döntesz egy ilyen helyzetben?

T: Minden fellelhető információt összeszedek a lehetséges új munkahelyről, megkérdezem a barátaimot, ők mit gondolnak, pro és kontra listát írok, és otthon összegzem a tapasztalatokat.

F: A megérzéseimre hallgatok, az alapján döntök, amit a szívem sugall.

### 4. Két hét múlva a legjobb barátaid összeházasodnak. Hogyan készülsz?

J: Már hónapokkal ezelőtt megterveztem mindent: megvan a ruhám hozzáillő cipővel és táskával, megírtam a beszédemet, beszereztem az ajándékokat.

P: Nem az a fontos, hogy készülok, hanem az, hogy ott jól érezzem magam. Majd felveszek valamit és a beszédemet is ott helyben találom ki. A legjobb dolgok a spontaneitásból születnek.

## **ESTJ - Menedzser**

Igazi vezető típus vagy, aki mindent megszervez és irányít. Jó a kommunikációs készséged, nem riadsz meg a problémáktól. Bízol a tényekben, realista vagy és szeretsz nagy társasággal szórakozni.

## **ENTJ - Parancsnok**

A kihívásokat keresed, soha nem unatkozol és nem riadsz meg semmitől. Az élet számodra egy harc, egy kaland. Folyamatosan fejleszted magad, nyitott vagy a kreatív ötletek iránt.

## **ESFJ - Tanár**

Kedves vagy és törődő, igyekszel mindenkinek segíteni. Független szellemed sokak számára vonzó, érdekelnek a világ dolgai, szeretsz olvasni és információkat átadni. Közel állsz a szeretteidhez.

## **ESTP - Rendőr**

Még a legstresszesebb szituációban is hideg fejjel gondolkodsz, aktív és sportos alkat vagy. Folyamatosan próbálgatod a határaidat, azt, hogy meddig bírod. Számodra nem a részvétel, hanem a győzelem a fontos.

## **ENFJ - Mentor**

Szíveden viseled mások sorsát, emocionális vagy és jó a beszélőkéd. Azonnal megérzed, ki milyen hangulatban van, még a legapróbb bizonytalanság sem maradhat titokban előtted.

## **ENTP - Feltaláló**

Mindig van egy jó ötleted, folyamatosan gondolatok cikáznak a fejedben. Kreatív vagy és nagyon könnyen alkalmazkodsz még a legzordabb körülményekhez is. Rengeteg szakmát kipróbálsz, és állandóan több dolgot csinálsz egyszerre.

## **ISTP - Ezeremester**

Nagyon praktikusan működik az agyad, inkább kétszer átgondolsz valamit, nehogy rosszul dönts. Az érzelmeidet képes vagy kizárni, objektíven szemléled azt, ami a világban és körülötted történik. Szeretsz alkotni, barkácsolni.

## **ISTJ - Ellenőr**

Szereted kézben tartani a dolgokat. Céltudatos vagy, de az odáig vezető út is érdekel. Tisztán élsz, arra törekszel, hogy mindenki elégedett legyen veled. A harmónia fontos számodra.

## **ESFP - Politikus**

Jó megérzéseid vannak, rátalálsz a lehető legjobb lehetőségre és ki is használod. Nem vagy rest manipulálni az embereket azért, hogy elérd a céljaid. Utálsz pocsékolni az idődet, a gyors döntések mellett teszed le a voksod.

## **ENFP - Bajnok**

Energikus és impulzív vagy, könnyen kijössz az emberekkel. Jó tanácsokat adsz, magas az intelligenciaszinted és az életed minden területén képes vagy megteremteni a harmóniát.

## **INFP - Gyógyító**

Igazi álmodozó vagy, aki elvágynak ebből a világból. Fontos számodra a belső harmóniad, illetve az, hogy elégedett legyél önmagaddal. Sokszor elveszited az idő-és a valóságérzékelésed.

### **ISFP - Zeneszerző**

Még a legkisebb dolgokban is képes vagy megtalálni az örömet. Szívesen szórakoztatod az embereket, és igyekszel rávenni őket arra, hogy lépjenek ki a komfortzónájukból. Imádod a művészeteket, gondoskodó, megbízható partner vagy.

### **INTP - Építész**

Mindig a nyugalmat és a komfortosságot keresed. Szeretsz időt hagyni egy-egy döntés meghozatalára, mindent alaposan átgondolsz, analizálsz. Nem kezeled könnyen a változásokat.

### **INFJ - Tanácsadó**

Bölcs vagy, így az emberek gyakran fordulnak hozzád tanácsért. Könnyen megérezed a másik hangulatát, nem bírod az agressziót, de támogató a szerelmet. Az élethosszig tartó tanulásban hiszel.

### **INTJ - Lelkesítő**

Hihetetlen mennyiségű pozitív energia van benned, amivel lelkesíted a többieket. Küzdesz, amíg kell, lobog benned a tűz, nem hagyod, hogy bárki is feladja a harcot. Független szellem vagy és bízol az intuícióidban.

### **ISFJ - Védelmeső**

Nem csak magadat, másokat is szívesen védelmeszel. A szükségben szenvedőktől soha nem kérsz a segítségédért cserébe semmit. Jó szíved van, akinek csak lehet, adsz - egy mosolyt, pénzt kölcsönbe, akármit.

