



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Ce tip de carieră ți se potrivește?

Cum să-ți găsești
cariera perfectă

DONNA DUNNING

Traducere din engleză de Oana-Marina Badea

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

REDACTOR:

Raluca Hurduc

DTP:

Oțelia Coșman

CORECTURĂ:

Rodica Petcu
Eugenia Ursu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**DUNNING, DONNA**

Ce tip de carieră ți se potrivește? : Cum să-ți găsești cariera perfectă / Donna Dunning; trad.: Oana-Mariana Badea. - București: Editura Trei, 2013

ISBN 978-973-707-746-2

I. Badea, Oana-Marina (trad.)

159.923.2

Titlul original: What's Your Type of Career

Autor: Donna Dunning

Copyright © 2001 by Davies-Black

2010 by Donna Dunning

Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Agenția Literară Livia Stoia

© Editura Trei, 2013

pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București

Tel./Fax: +4 021 300 60 90

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Mulțumiri	7
Capitolul 1. Introducere	9
Capitolul 2. Introducere în tipurile de personalitate	19
Capitolul 3. Activii: acționează și se adaptează. Tipurile de personalitate ESFP și ESTP	46
Capitolul 4. Exploratorii: inovează și inițiază. Tipurile de personalitate ENFP și ENTP	99
Capitolul 5. Conducătorii: dirijează și decid. Tipurile de personalitate ESTJ și ENTJ	155
Capitolul 6. Colaboratorii: comunică și cooperează. Tipurile de personalitate ESFJ și ENFJ	210
Capitolul 7. Asimilatorii: specifică și stabilizează. Tipurile de personalitate ISFJ și ISTJ	262
Capitolul 8. Vizionarii: interpretează și implementează. Tipurile de personalitate INFJ și INTJ	314
Capitolul 9. Analiztii: examinează și evaluează. Tipurile de personalitate ISTP și INTP	367
Capitolul 10. Intensificatorii: îngrijesc și conectează. Tipurile de personalitate ISFP și INFP	418
Capitolul 11. Evaluarea situației	467
Capitolul 12. Configurarea carierei tale	495
Bibliografie	525



Mulțumiri

Îi mulțumesc în mod special lui Paul Dunning, pentru nenumăratele ore petrecute alături de mine căutând, organizând și codificând ocupațiile. Munca pe care a depus-o el le ușurează oamenilor integrarea informațiilor profesionale în procesul de planificare a carierei. De asemenea, el și-a adus contribuția la produsul finit printr-o redactare atentă, în toate stadiile procesului de publicare.

Totodată, doresc să le mulțumesc lui Jennifer Olsen și Erika Heilman, de la Editura Nicholas Brealey. Sunt niște persoane profesioniste, optimiste și este o plăcere să lucrez cu ele.

Miilor de oameni care au citit prima ediție a cărții „Ce tip de carieră ți se potrivește?” le mulțumesc pentru mesajele pozitive despre felul în care i-a ajutat cartea mea să progreseze în carieră. Aș dori să păstrăm legătura.

Donna
donna@dunning.ca

1

Introducere

TOTUL ÎNCEPE CU TINE

Indiferent dacă de-abia ți-ai început cariera, îți păstrezi slujba pe care o ai deja sau îți dorești o schimbare, cauți idei de afaceri sau te gândești la activități de după pensionare, această carte îți va arăta cum să îți găsești o carieră care să îți ofere în același timp provocări și satisfacții. De asemenea, te va ajuta să înțelegi cum ai putea să evoluezi și să te dezvolți pe durata vieții tale profesionale. Te poți folosi de aceste cunoștințe pentru a face față perioadelor de tranziție, pentru a-ți îmbogăți alegerea profesională actuală și pentru a avansa către oportunități care să se potrivească perfect calităților tale. Rezultatul va fi o carieră satisfăcătoare.

Ne folosim o mare parte din timp și din energie muncind. Este important să ne asigurăm că munca pe care ne-o alegem este satisfăcătoare. Dar ce anume o face satisfăcătoare? Munca devine satisfăcătoare dacă ți se potrivește și îți permite să faci lucrurile care îți plac. Un tip de muncă potrivită și plăcută pentru o anumită persoană poate fi total nepotrivită pentru o altă persoană. Să-i luăm drept exemplu pe Kent și Linda.

Kent spune: „Mi se pare foarte greu să lucrez cu detalii. Le consider enervante, deoarece îmi consumă timpul și energia pe

care le-aș putea folosi făcând lucruri interesante. Îmi place să mă joc cu idei noi și să fac lucruri care nu au mai fost făcute până acum. Îmi place să schimb și să îmbunătățesc constant lucrurile.“

Linda spune: „Nu sunt adepta schimbărilor. Am standarde foarte înalte și îmi place să fac lucrurile bine de prima dată. Vreau ca munca mea să fie definită clar și vreau să pot urmări lucrurile până la finalizare și să acord atenție tuturor sarcinilor și detaliilor. Unele persoane consideră că sunt prea tipică, dar mie îmi place să fac planurile dinainte și să fiu conștiincioasă și meticuloasă.“

Kent și Linda au maniere foarte diferite de a lucra și sunt atrași de tipuri de muncă foarte diferite. De exemplu, Linda poate fi atrasă de un post de manager de proiect, deoarece poate să organizeze lucrurile și să aibă de-a face cu numeroase detalii. Spre deosebire de ea, Kent s-ar putea simți copleșit sau plictisit în aceeași poziție de manager de proiect. Ar putea tergiversa lucrurile sau ar putea obține o evaluare slabă a performanței la locul de muncă, deoarece i se pare greu sau neplăcut să se concentreze asupra tuturor detaliilor. Kent ar putea fi mulțumit să lucreze ca proiectant sau într-un post care presupune crearea sau vânzarea de idei noi.

Și tu ai propriul tău mod natural și confortabil de a lucra. Dacă îți faci timp pentru a-ți evalua clar preferințele în ceea ce privește munca, vei putea identifica tipuri de poziții care îți vor aduce satisfacții personale. Înțelegându-te mai bine pe tine însuși, îți vei putea alege o carieră și vei deține mai mult control în căutarea unei poziții satisfăcătoare. Dacă iei în considerare câte ore sau câți ani din viața ta vei petrece muncind, îți vei da seama că este esențial să îți folosești timpul și energia în activități care îți permit să faci lucruri la care ești bun în mod firesc.

PROFITĂ DE MODUL TĂU NATURAL DE A MUNCII

Cu toții avem propria abordare asupra lumii din jurul nostru — o abordare naturală și confortabilă pentru noi. De când suntem bebeluși, dăm dovadă de anumite preferințe și comportamente. La o întrunire de familie, un copil se poate da în spectacol în fața rudelor, în timp ce un alt copil stă cuminte în colțul său, urmărind ce se petrece. Aceste diferențe de personalitate au făcut subiectul unei cercetări aprofundate timp de peste șaiszeci de ani. Au fost efectuate mii de studii în domeniul tipurilor de personalitate, care au furnizat o mulțime de informații despre felul în care tipul de personalitate ne afectează alegerea carierei sau preferințele în materie de muncă. Pe măsură ce cercetătorii studiau și analizau diferențele individuale, a devenit foarte clar faptul că putem grupa în mod sigur oamenii în funcție de tipul lor de personalitate. Pornind de la această bază de tipuri de personalitate, putem defini și descrie moduri specifice de a lucra — abordări diferite, naturale și confortabile, care să ne ajute în alegerea unor activități și medii profesionale satisfăcătoare.

Această carte vă prezintă opt feluri diferite de a lucra, fiecare cu propria abordare naturală în ceea ce privește domeniul muncii. Cele opt moduri au fost studiate, validate și definite în detaliu. Cercetările ne arată faptul că oamenii folosesc una dintre aceste opt modalități pentru a comunica, organiza și aborda sarcinile de lucru, pentru a rezolva probleme, a lua decizii, a conduce sau a se lăsa conduși. Cunoștințele despre aceste modalități de a lucra pot ajuta oamenii să identifice acele tipuri de activități profesionale care sunt motivante și satisfăcătoare din punct de vedere personal. Desigur, ar fi nerealist ca o carte să îți recomande o anumită poziție ideală. Dar înțelegând pe care dintre aceste opt modalități naturale o folosești, poți avea un avantaj major în găsirea unei profesii care să ți se potrivească în mod natural și care să fie satisfăcătoare pe plan personal.

CUM TE POATE AJUTA ACEASTĂ CARTE SĂ ÎȚI GĂSEȘTI CARIERA PERFECTĂ

Pentru a-ți găsi o carieră potrivită, trebuie să te cunoști pe tine însuși, să ai cunoștințe despre potențialele opțiuni profesionale, precum și un plan pentru schimbarea și dezvoltarea carierei. Această carte te va ajuta să atingi succesul în carieră, ghidându-te pas cu pas printr-un proces menit să te ajute să descoperi ce legătură există între preferințele tale personale și modul tău natural de a munci, să identifice domeniile potențiale în care să te dezvolti, să îți explorezi combinația unică de calități personale și să folosești un proces gradat pentru a-ți contura cariera.

DESCOPERĂ CE LEGĂTURĂ EXISTĂ ÎNTRE PREFERINȚELE TALE PERSONALE ȘI MODUL TĂU NATURAL DE A LUCRA

Cu toții am cunoscut oameni care sunt evident fericiți și mulțumiți în meseria lor. Chelnerița care te servește cu un aer prietenos și serviabil și zidarul care se mândrește cu faptul că a construit un șemineu drept și rezistent își folosesc probabil modul natural de a lucra. Poate că au alte țeluri sau dorințe în minte, dar este evident că sunt implicați în ceea ce fac la momentul respectiv și că le place.

Pe de altă parte, cu toții am întâlnit oameni nepotriviți pentru locurile lor de muncă. Poate că funcționarul public, profesorul, instalatorul sau casierul acela țăfnos are o zi mai proastă... sau poate că el nu practică o meserie în care să își folosească abordarea naturală. Poate că acelui instalator i-ar plăcea mai mult să creeze programe pentru computer, sau acelui profesor i s-ar potrivi mai bine să lucreze cu date, nu cu elevi. Dacă îți cunoști

preferințele naturale în ceea ce privește munca, vei putea stabili o legătură între muncă și satisfacția personală.

Știm că diferiți oameni sunt motivați și mulțumiți de diferite posturi și activități. Dacă îți înțelegi modul natural de a lucra, îți vei putea alege o poziție potrivită. Îți vei putea orienta căutarea unui loc de muncă și negocierile profesionale, astfel încât alegerile tale în materie de carieră să îți reflecte maniera personală, precum și experiențele tale unice. Numai tu poți decide dacă preferi să miroși trandafirii, să crezi specii noi de trandafiri, să cultivi trandafiri sau poate chiar să pictezi trandafiri.

Munca într-un mediu care îți place și activitățile care îți reflectă abordarea naturală îți conferă energie și motivație. Deși preferințele personale nu sunt legate în mod direct de însușiri sau aptitudini, cunoașterea acestor preferințe te poate ajuta să identifici și să dezvolți abilități care se potrivesc cu maniera pe care o preferi. În Capitolul 2, vei începe procesul de înțelegere și definire a modului tău natural de a lucra. După ce ți-ai identificat propria abordare naturală, poți citi capitolul *tău*, un capitol scris special pentru a te ajuta să stabilești cum arată poziția ideală pentru tine, dacă îți place să conduci sau să fii condus, ce contribuție preferi să aduci în calitate de membru al unei echipe și cum preferi să înveți.

Este foarte util să recunoști că ai un mod propriu de a lucra și să identifici însușirile asociate cu acesta. Mult prea des ni se întâmplă să desfășurăm activități care li s-ar potrivi mai bine părinților noștri, șefului nostru sau altora, în loc să ne oprim și să ne definim propria abordare. Calitățile tale naturale pot fi foarte diferite de cele ale membrilor familiei, ale colegilor de muncă sau ale prietenilor tăi.

Înțelegerea și aprecierea abordării și preferințelor tale personale în ceea ce privește munca reprezintă un pas important către autoacceptare. De asemenea, vei deveni mai tolerant la adresa altora, după ce le vei înțelege modul de a lucra. Vei descoperi că unele dintre conflictele cu colegii de muncă sunt

doar diferențe între modalitățile de a lucra. Înțelegerea și comunicarea acestor diferențe pot constitui primul pas către îmbunătățirea relațiilor profesionale.

IDENTIFICĂ DOMENII POTENȚIALE DE CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE

Pentru fiecare dintre cele opt moduri de a lucra, există activități care de obicei nu sunt preferate, trecute pe listă alături de calități. De exemplu, persoanelor foarte imaginative li se poate părea greu, stresant sau neplăcut să administreze un buget detaliat. Unui muncitor serios, organizat și conștiincios poate să nu îi placă un tip de muncă ce necesită o abordare foarte flexibilă. Chiar și atunci când găsești o muncă satisfăcătoare, probabil că vei întâlni anumite provocări și activități care nu se înscriu în maniera ta preferată de a lucra.

În afară de identificarea modalității tale naturale de lucru și încadrarea în limitele ei, adesea îți sunt necesare învățarea și dezvoltarea altor domenii, pe care în mod normal nu le preferi. Identificarea domeniilor de dezvoltare te va ajuta să te concentrezi asupra abilităților și strategiilor de care ai nevoie pentru a fi mai eficient în toate sarcinile și îndatoririle pe care le ai de îndeplinit. În capitolul specific tipului tău de personalitate vei afla care sunt provocările cel mai des întâlnite pentru oamenii cu preferințele tale, precum și sfaturi și strategii de învățare și dezvoltare a acestor aspecte ale personalității tale, pe care de obicei nu le preferi.

Oamenii se dezvoltă sau se schimbă în mod natural în timpul vieții. Când ești la începutul carierei, începi să înțelegi și să îți folosești preferințele naturale. Cu timpul, poți alege să îți extinzi treptat (sau radical!) cariera sau să treci la provocări noi și diferite, asumându-ți de bunăvoie activități și roluri pe care poate că le-ai evitat în trecut.

Această predispoziție către creștere și dezvoltare face, de asemenea, parte din modul tău natural de a munci. În capitolul despre tipul tău de personalitate, vei vedea o a doua combinație de preferințe personale, similare cu ale tale. Caracteristicile acestui al doilea tip de personalitate reflectă traiectoria tipică de dezvoltare pentru persoanele cu preferințe similare cu ale tale. Pentru a defini și a detalia mai mult felul în care preferințele tale personale îți influențează evoluția carierei, poți compara aceste descrieri pentru a-ți evalua stadiul actual de creștere și dezvoltare.

EXPLOREAZĂ-ȚI COMBINAȚIA UNICĂ DE CALITĂȚI PERSONALE

Preferințele personale sunt un factor-cheie în identificarea formei pe care o ia succesul pentru tine. Însă preferințele personale sunt doar o componentă a întregului. Mai ai, de asemenea, o mulțime de experiențe, abilități, interese și calități. Evaluându-ți aceste caracteristici, îți vei îmbogăți cunoașterea de sine și îți vei putea defini mai bine cariera ideală. Mai mult decât atât, ai restricții specifice sau preferințe în ceea ce privește stilul de viață, pe care este important să le iei în considerare în alegerea unei cariere. În Capitolul 11, vei explora aceste subiecte și vei completa exerciții de autoevaluare pentru a-ți defini mai departe cariera ideală.

FOLOSEȘTE UN PROCES GRADUAL PENTRU A-ȚI CONTURA CARIERA

Definirea satisfacției în carieră este utilă numai atunci când o folosești pentru a-ți găsi un post potrivit. Odată ce ai descoperit de ce anume ai nevoie pentru a fi motivat și mulțumit la locul de muncă, poți începe să îți conturezi cariera astfel încât să

Îți satisfacă nevoile cât mai bine. Capitolul 12 te va conduce printr-un proces gradual de schimbare sistematică a carierei. În acest capitol vei găsi strategii și sfaturi pentru generarea unor opțiuni de muncă, efectuarea unei cercetări întemeiate, luarea unei decizii în privința carierei și acționarea în vederea conducerii carierei într-o direcție care îți va aduce satisfacție personală.

Capitolul 12 îți va furniza, de asemenea, strategii care te vor ajuta să faci față schimbării, prin anticiparea viitorului, concentrarea asupra învățării pe tot parcursul vieții și dezvoltarea carierei. Schimbarea ne obligă să ne adaptăm în mod continuu. Aproape fiecare individ este afectat de schimbările din piața muncii. Firmele se reorganizează, unele posturi se desființează, în timp ce altele se creează, iar inovațiile tehnologice schimbă felul în care ne desfășurăm activitatea profesională. Societatea actuală, bazată pe informație, necesită ca din ce în ce mai mulți muncitori să fie capabili să învețe pe tot parcursul vieții. Gândirea logică, învățarea și capacitatea de schimbare au devenit esențiale pentru a atinge succesul în orice loc de muncă.

Uneori, faptul că rămâi la fel poate însemna, de fapt, că regrezezi. Lucrurile se schimbă atât de repede în jurul nostru, încât vechea atitudine de a ține privirea în jos și a-ți vedea de treabă poate însemna că pierzi teren. Așadar, este esențial să îți evaluezi mereu situația, opțiunile și pe tine însuși și să îți revizuiesti din când în când traiectoria profesională. Numai atunci poți lua măsuri pentru a te menține pe drumul pe care vrei să îl urmezi.

De asemenea, cu timpul, ți se schimbă și prioritățile personale, situația și stilul de viață. De exemplu, schimbările din relații, schimbările abilităților fizice și psihice, ale sănătății și domiciliului te obligă să îți reevaluezi țelurile și prioritățile. Dacă îți înțelegi abordarea naturală a muncii și înveți cum să îți modelezi cariera, vei putea lua decizii care îți vor permite atât să îți ajustezi cariera și viața, cât și să îți optimizezi satisfacția personală și profesională în mod continuu.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

În următorul capitol vei afla informații despre tipurile de personalitate. Tipul de personalitate reprezintă baza teoretică pe care se clădesc cele opt moduri de a munci. Odată ce îți cunoști preferințele personale, vei descoperi o listă de verificare, utilă pentru a te ajuta să stabilești care dintre cele opt modalități de a munci ți se aplică ție. Exercițiile și listele oferite în această carte te vor ajuta să îți definești modul caracteristic de a munci.

După ce ți-ai definit propria abordare a muncii, poți trece direct la capitolul care descrie în mod specific propria ta modalitate de lucru. În cadrul acestui capitol, îți vei confirma preferințele și vei înțelege mai bine ce anume face ca o carieră să fie satisfăcătoare sau nesatisfăcătoare pentru tine. Informațiile personalizate din acest capitol îți vor dezvălui secretele satisfacției în carieră. Informațiile au fost strânse din decenii de studii în domeniul preferințelor personale și profesionale. Capitolul respectiv nu numai că îți va sugera tipuri specifice de posturi care îți pot aduce satisfacție, dar îți va explica și preferințele profesionale caracteristice ție. Vor fi scoase în evidență domeniile de creștere și îmbunătățire, precum și sfaturi și strategii pentru a-ți mări gradul de adaptabilitate.

În capitolul „tău“, vei găsi o colecție de informații adunate de la mii de oameni ce activează în sute de tipuri de ocupații. Vei descoperi cum au găsit alte persoane cu felul tău de a munci satisfacția în carieră. Vei găsi liste de ocupații pe care alți oameni care îți împărtășesc maniera de lucru le-au considerat satisfăcătoare și semnificative. Pentru fiecare ocupație sunt prezentate câteva informații, printre care: dacă ocupația respectivă are o perspectivă pozitivă, nivelul de pregătire necesar pentru aceasta, dacă are loc într-un domeniu prietenos cu mediul înconjurător, precum și un cod de interes care descrie mediul profesional caracteristic. Aceste informații despre ocupații au legătură cu o bază de date foarte cuprinzătoare, numită O*NET,

unde poți accesa mai multe informații pentru fiecare dintre opțiunile profesionale.

Pe măsură ce îți parcurgi capitolul, nu uita că ești un individ unic și că nevoile, abilitățile, interesele și limitările tale îți vor defini mai departe alegerile personale. Exerciții utile, liste de verificare și diagrame recapitulative îți vor arăta cum să profiți la maximum de explorarea ta. Din moment ce descrierile pentru fiecare tip de personalitate se referă la caracteristicile unui individ din acel tip, va fi important ca tu să completezi și să îți personalizezi exercițiile pentru ca ele să reflecte cum ești tu la fel ca (sau diferit de) ceilalți care îți împărtășesc maniera de lucru. Acest lucru va asigura faptul că îți descoperi modul propriu, natural de a munci.

După ce te-ai analizat cu o lupă și ți-ai înțeles abordarea personală față de muncă, poți folosi cunoștințele dobândite pentru a lua decizii profesionale bine informate. Provocarea continuă este să te asiguri că alegi și urmezi drumul care te va duce unde vrei să ajungi. Adesea, deoarece nu ne concentrăm asupra destinației la care vrem să ajungem, ne mirăm că ajungem în altă parte.

În Capitolele 11 și 12, un proces de conturare a carierei te va ajuta să pui în aplicare maniera ta naturală de a lucra la situația ta curentă. În Capitolul 11 îți vei evalua aptitudinile, interesele și calitățile, precum și nevoile și preferințele profesionale, pentru a afla ce anume face ca o carieră să fie satisfăcătoare pentru tine. În Capitolul 12 vei învăța cum să dai naștere unor opțiuni de muncă potrivite, să faci o cercetare profesională și să iei o decizie înțeleaptă în privința carierei. Drept urmare, vei putea să îți administrezi progresul în carieră și să iei măsuri pentru a găsi o poziție care îți permite să faci lucruri la care te pricepi în mod natural. Dacă ești interesat de dezvoltarea mai aprofundată a abilităților și strategiilor profesionale necesare pentru a-ți consolida succesul în carieră, cartea care formează perechea acesteia, „Zece lucruri esențiale în carieră“, reprezintă o resursă suplimentară folositoare.

2

Introducere în tipurile de personalitate

Diferențele de personalitate fac parte din ceea ce ne deosebește în mod natural ca indivizi. De exemplu, știm că unele persoane sunt din fire mai sociabile, mai meticuloase, mai organizate sau mai flexibile. Pentru ca noi să putem înțelege și aprecia aceste diferențe individuale, au fost create diverse categorii și structuri. Structura pe tipuri de personalitate din această carte folosește ca punct de plecare observațiile și scrierile lui Carl Jung. Abordarea lui Jung analizează felurile în care oamenii preferă să adune informații și să ia decizii. Tipul de personalitate ne arată, de asemenea, cum preferă oamenii să se raporteze la lumea din jur și cum interacționează cu ea.

Teoria lui Jung cu privire la tipurile de personalitate a fost dezvoltată și răspândită prin intermediul operei lui Katharine Cook Briggs și Isabel Briggs Myers. Această echipă formată din mamă și fiică a creat Indicatorul de Tipuri Myers-Briggs® (MBTI®), un instrument de evaluare în vederea identificării tipului de

personalitate, care a rezistat foarte bine pe parcursul a peste șaiszeci de ani de cercetări și progrese.

Această carte oferă o analiză a preferințelor personale evaluate prin metoda MBTI® și un mod informal de autoevaluare a preferințelor, în funcție de tipul de personalitate. Însă autoevaluarea ta poate fi afectată de multe variabile personale și situaționale; astfel, pentru a fi sigur că ți-ai identificat corect preferințele, ar fi mai bine să parcurgi metoda MBTI® oficială. Asociația Internațională pentru Tipuri Psihologice (Association for Psychological Type Internațional — APTi) îți poate recomanda un specialist din zona ta care să îți aplice și să îți interpreteze metoda MBTI®. Adresa website-ului APTi este www.aptinternational.org. De asemenea, poți face testul oficial online, la www.mbticomplete.com. Această variantă virtuală a evaluării personale te va conduce printr-un proces de interpretare, pentru a-ți valida preferințele personale.

Tipul de personalitate este un instrument care analizează calitățile și punctele forte ale oamenilor, fără a emite judecăți de valoare. Aceasta este o schimbare bine-venită față de alte metode de evaluare a personalității, care compară așa-zisul „normal” cu ceea ce este considerat „anormal”. Cunoscându-ți tipul de personalitate, îți vei putea aplica preferințele personale într-un mod pozitiv.

În teoria tipurilor de personalitate, modurile caracteristice în care preferi să funcționezi și să te raportezi la lumea din jur sunt grupate în patru perechi. În mod normal, vei prefera un element al fiecărei perechi în defavoarea celuilalt. Alegând o preferință din fiecare pereche, vei putea descoperi un tip de personalitate format din patru litere, unul din cele șaisprezece tipuri de personalitate posibile. Parcurge perechile de preferințe pentru a-ți identifica tipul de personalitate și citește caseta care ți se potrivește cel mai bine.

EXTRAVERSIA ȘI INTROVERSIA

Această pereche de preferințe descrie modalități alternative de orientare la lumea din jur. Extraversia (E) este o orientare externă, de acțiune, iar introversia (I) este o orientare internă, mediativă.

E: Extraversia

„Hai să discutăm despre asta!”

Persoanele care preferă extraversia tind:

- Să își concentreze energia și să proceseze informațiile în exterior, vorbind și acționând
- Să aibă aversiune față de procedurile complicate și munca îndelungată la același lucru, mai ales dacă trebuie să o facă singure
- Să învețe și să muncească cel mai eficient atunci când pot împărtăși, discuta și procesa informațiile împreună cu alții
- Să pună întrebări și să gândească cu voce tare în timpul activităților; tind să răspundă cu ușurință, pe moment
- Să împărtășească de bunăvoie informațiile și să inițieze interacțiuni; sunt expresive și le poți cunoaște foarte ușor

I: Introversia

„Trebuie să mă gândesc la asta.”

Persoanele care preferă introversia tind:

- Să își concentreze energia și să proceseze informațiile în interior, prin reflecție și introspecție
- Să aibă aversiune față de întreruperi și să prefere locuri liniștite, unde să poată munci la un singur lucru pentru o perioadă mai lungă
- Să învețe și să muncească cel mai bine dacă au timp să înțeleagă și să proceseze informațiile de unele singure
- Să gândească înainte de a vorbi sau a acționa; este posibil să nu poată acționa sau răspunde la cerere
- Să fie selective atunci când împărtășesc informații sau inițiază interacțiuni; sunt tăcute și adesea secretoase sau rezervate

Toată lumea folosește atât extraversia, cât și introversia pentru a îndeplini activitățile de zi cu zi și pentru a reflecta la experiențe și idei. Cu toate acestea, una dintre cele două orientări va fi mai naturală și mai potrivită. Preferința care mă caracterizează cel mai bine este

E: Extraversia

I: Introversia