

Joanna Bogielczyk

www.bogielczykdlakobiet.com

www.bogielczyk.com



TWÓJ TEST NA MOCNE STRONY



Oddaję w Twoje ręce **Test na mocne strony**. Opracowałam go, bo pracując jako coach zauważyłam, że wiele osób nie uświadamia sobie sporej ilości posiadanych zasobów (np. umiejętności, kompetencji), lub co gorsza, w ogóle ich nie docenia! Bardzo zależy mi, aby to zmienić i wierzę, że ten test w tym pomoże.

Ponieważ jestem pasjonatką rozwoju - wkładam swoje serce we wszystkie działania z nim związane. Dlatego ilustracje do tego testu wykonałam sama. Podzielenie się z nimi publicznie, stanowiło nie lada wyzwanie i było wyjściem ze strefy komfortu. 😊

DLACZEGO TAK WIELKĄ WAGĘ PRZYWIĄZUJĘ DO POZNANIA MOCNYCH STRON?

Bo wiem, że bazując na swoich mocnych stronach:

- ✿ działasz z łatwością i bez napinania,
- ✿ szybko podejmujesz decyzje,
- ✿ osiągasz sukcesy, co wzmacnia Twoje poczucie własnej wartości i buduje Twoją pewność siebie;
- ✿ wybierasz pracę, która sprawia Ci przyjemność, bo jest zgodna z Twoimi predyspozycjami. (Gdy wykonujesz zajęcia, które nie są zgodne z Twoimi talentami, Twój ogromny wysiłek przynosi co najwyżej średnie rezultaty).

Kluczem do sukcesów i szczęścia jest wykorzystywanie własnych silnych stron, a nie korygowanie wad.

Martin Seligman – profesor psychologii

Aby w pełni korzystać ze swojego potencjału, warto mieć świadomość swoich zasobów. Dlatego przystąp do wypełniania testu i przekonaj się, co jest Twoim atutem!

BO MOCNE STRONY SĄ W TOBIE I CZEKAJĄ NA ODKRYCIE!

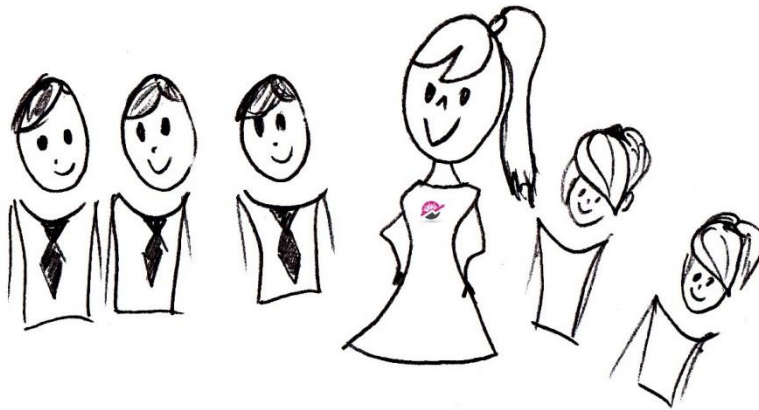


TEST TWOICH MOCNYCH STRON

*Poniżej znajduje się 90 stwierdzeń. Zaznacz kółkiem numery tych zdań, z którymi się zgadzasz. **Odpowiedzi zaznaczaj bez dłuższego zastanawiania się – pierwsza myśl jest najlepsza!***

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną rzeczą.
2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.
3. Muzyka, kolory, piękno każdego rodzaju mogą wpłynąć na moje usposobienie.
4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.
5. Wierzę w siebie i w to, że mam wpływ na różne rzeczy.
6. Doceniam jasno wytyczone kierunki działania, które dokładnie określają, co mam robić.
7. Zwykle potrafię budować, nosić wszystko sam, sam dawać sobie radę.
8. Mogę godzinami myśleć o czymś.
9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.
10. Kocham towarzystwo.
11. Lubię rywalizację.
12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze i dopiero potem mogę rozpocząć pracę nad projektem.
13. Lubię pracować rękami.
14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.
15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, aby dać wyraz moim twórczym zdolnościom.
16. Doceniam możliwość dzielenia moich osobistych spraw z innymi.

17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.



18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.

19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.

20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrażania mojego sposobu myślenia.

21. Lubię ubierać się nietradycyjnie oraz próbować nowych trendów mody, nowych zestawień kolorów.

22. Często wyczuwam, gdy jakaś osoba odczuwa potrzebę rozmowy.

23. Lubię organizować ludzi i dawać impuls do pracy.

24. Rutyna pomaga mi w ukończeniu pracy.

25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.

26. Czasami mogę siedzieć godzinami i pracować nad rozwiązaniem problemów, czytać lub myśleć o życiu.

27. Potrafię wyobrażać sobie różne rzeczy.

28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.

29. Lubię, gdy dają mi kredyt zaufania w pracy.

30. Jestem podbudowany, wiedząc, że dobrze i starannie rozwiązałem powierzone zadanie.

31. Chciałbym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.

32. Chętnie czytam książki na jakikolwiek z tematów, który budzi moją ciekawość.

33. Lubię wprowadzać w życie nowe pomysły.

34. Gdy mam problem z jakąś osobą, preferuję rozmowę i znalezienie rozwiązania.

35. Żeby osiągnąć sukces, należy mierzyć wysoko.
36. Lubię sytuacje, które wymagają ode mnie podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności.
37. Lubię dyskutować.
38. Analizuję dany problem gruntownie, zanim podejmę działania.
39. Lubię zmieniać otoczenie tak, aby uczynić je czymś innym i specjalnym.
40. Kiedy jest mi przykro, znajduję przyjaciela, by z nim porozmawiać.
41. Kiedy proponuję plan, wolę żeby inni zajmowali się szczegółami.
42. Zwykle jestem zadowolony z miejsca, gdzie przebywam.
43. Praca na świeżym powietrzu dostarcza mi nowych zasobów energii.
44. Bez przerwy zadaję pytanie „dlaczego”?
45. Podoba mi się, że moja praca jest wyrazem mojego nastroju i uczuć.
46. Lubię znajdować sposoby pomagania ludziom, by byli bardziej ludzcy wobec siebie.
47. Branie udziału w podejmowaniu ważnych decyzji jest niezmiernie ciekawe.
48. Zawsze cieszę się, gdy ktoś inny przejmuje kierownictwo.
49. Lubię, gdy moje otoczenie jest proste i praktyczne.
50. Roztrząsam problem, dopóki nie znajdę odpowiedzi.
51. Piękno natury porusza coś ukrytego we mnie.
52. Bliskie stosunki z innymi są dla mnie ważne.
53. Lepsze stanowisko i awans są dla mnie ważne.
54. Efektywność to coś dla mnie. Lubię też pracować określoną ilość godzin każdego dnia.
55. Dla uniknięcia chaosu potrzebny jest system z ustalonym prawem i porządkiem.
56. Książki zmuszające do myślenia zawsze poszerzają moje horyzonty.



- 57. Bardzo cieszę się z możliwości pójścia na wystawę, do teatru czy do kina.
- 58. Zależy mi na utrzymywaniu kontaktów z wieloma osobami, interesuję się tym, co się u nich wydarzyło, pytam: „Nie widziałem Cię długi czas powiedz, co u Ciebie?”
- 59. Niezmiernie ciekawą rzeczą jest możliwość wpływania na innych ludzi.
- 60. Kiedy przyrzekam, że coś zrobię, wykonuję to do najdrobniejszego szczegółu.
- 61. Solidna, fizyczna i twarda praca nikomu nie zaszkodzi.



- 62. Chciałbym nauczyć się wszystkiego, co jest dostępne o tematach, które mnie interesują.
- 63. Nie chcę być jak inni, lubię robić rzeczy inaczej.
- 64. „Powiedz mi, jak ci mogę pomóc” – często wypowiadam to zdanie.
- 65. Jestem gotów podjąć ryzyko, by kontynuować sprawę dalej.
- 66. Lubię jasne i precyzyjne linie postępowania, kiedy coś zaczynam.
- 67. Pierwsze, co widzę w samochodzie, to dobry silnik.
- 68. Ludzie działają stymulująco na mój intelekt.
- 69. Kiedy czymś się zajmuję, mam tendencję do zapominania o całym świecie.
- 70. Martwi mnie, że tyle osób w naszym społeczeństwie potrzebuje pomocy.
- 71. Zabawnie jest podsuwać innym ludziom pomysły.
- 72. Nie znoszę, kiedy ktoś stale zmienia reguły, kiedy akurat kończę zadanie.
- 73. Zwykle znajduję wyjście w sytuacjach „podbramkowych”.
- 74. Nawet samo czytanie o odkryciach jest ciekawe.
- 75. Lubię robić happeningi.

76. Zawsze staram się, okazać uwagę ludziom samotnym i bez przyjaciół.
77. Lubię działać.
78. Nie lubię robić rzeczy, które nie są zatwierdzone.
79. Sport jest ważny, jeśli ciało ma być zdrowe.
80. Sposób funkcjonowania natury budził zawsze moją ciekawość.
81. Zabawnie być w dobrym humorze i robić coś niezwykajnego.
82. Sądzę, że ludzie w głębi duszy są dobrzy.
83. Jeśli nie daję sobie rady za pierwszym razem, rozpoczynam jeszcze raz z nową energią i entuzjazmem.
84. Cenię wysoko sytuacje, kiedy wiem, czego inni ode mnie oczekują.
85. Lubię rozłożyć rzeczy na czynniki pierwsze, by zobaczyć, czy dam sobie radę.
86. „Nie denerwuj się, możemy przemyśleć sprawę i zaplanować następny krok” – to słowa, które często kieruję do innych.
87. Byłoby mi trudno wyobrazić sobie moje życie bez pięknych rzeczy wokół mnie.
88. Często tak się dzieje, że inni przychodzą do mnie, by opowiadać o swoich problemach.
89. Zwykle nawiązuję kontakt z ludźmi, którzy mogą pokazać mi drogę do nowych możliwości.
90. Nie potrzebuję dużo, by być szczęśliwym.



WYNIKI TESTU MOCNYCH STRON

Zakreśl liczby, które odpowiadają wybranym przez Ciebie numerom zdań.

R	B	A	S	P	K
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

KROK I

Zapisz swój wynik – ilość punktów, jaką uzyskałeś w każdej kolumnie:

R_____ B_____ A_____ S_____ P_____ K_____

KROK II

Następnie wpisz litery, które otrzymały największą ilość punktów:

1._____ 2._____ 3._____

ROZWIĄZANIE TESTU – TYPY OSOBOWOŚCI WG. J. HOLLANDA

TYP SPOŁECZNY – S

W pracy z innymi kieruje się uczuciami, empatią.

Lubi zajęcia z innymi ludźmi: pomaga, doradza, wyjaśnia, informuje, opiekuje się innymi, leczy.

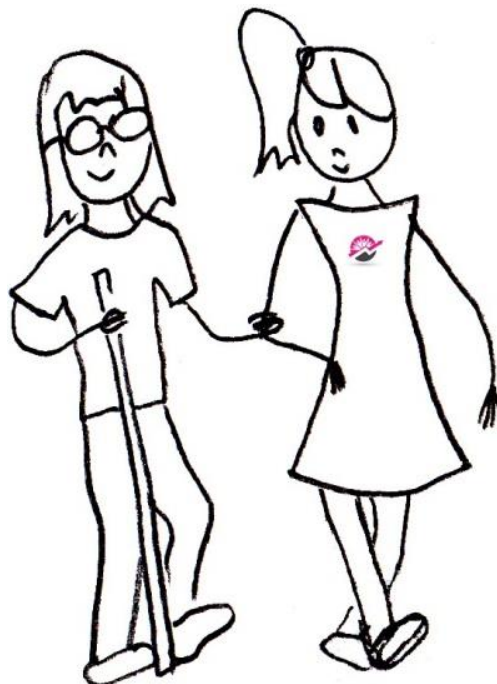
Mocne strony: uzdolnienia werbalne, zdolność do pracy z ludźmi, otwartość, łatwość nawiązywania kontaktów, empatia, życzliwość, towarzyskość, pomaganie, nauczanie, umiejętności handlowe, kojące oddziaływanie na innych.

Preferowane wartości: sprawiedliwość, odpowiedzialność, idealizm, rozumienie innych, troska o ich dobro.

Postrzega siebie jako osobę empatyczną, cierpliwą, odpowiedzialną, wyrozumiałą, otwartą na problemy innych.

Postrzegany jest przez innych jako taktowny, cierpliwy, przyjazny, uczynny, miły, uprzejmy, współczujący, serdeczny, wielkoduszny.

Przykładowe zawody: fizykoterapeuta, bibliotekarz, hostessa, ksiądz, kelner, lekarz, logopeda, masażysta, nauczyciel, psycholog, pracownik socjalny, policjant, ratownik, pielęgniarka, stewardesa, trener, pedagog, doradca zawodowy.



TYP REALISTYCZNY – R

Lubi podejmowanie ryzyka, rozwiązywanie konkretnych problemów, posługiwanie się narzędziami i maszynami. Dobrze się czuje realizując zadania, w których trzeba pracować fizycznie.

Mocne strony: koordynacja ruchowa, zręczność, zdolności techniczne, mechaniczne, siła fizyczna, koordynacja wzrokowo – ruchowa, talenty praktyczne, przestrzeganie reguł, inteligencja, opanowanie, logika, niezależność, odpowiedzialność, systematyczność, sprawność fizyczna.

Preferowane wartości: zdrowy rozsądek, uczciwość, korzyści materialne uzależnione od efektów pracy, mocny charakter, odważny styl życia.

Określa siebie jako człowieka praktycznego, konserwatywnego, posiadającego lepsze zdolności manualne niż społeczne.

Postrzegany jest przez innych jako wytrwały, szczery, gospodarny, polegający na sobie.

Przykładowe zawody: elektryk, grawer, kierowca, hydraulik, mechanik, optyk, pilot, leśnik, ogrodnik, rolnik, tokarz, tapicer, stolarz i inne zawody rzemieślnicze oraz zawody związane z przetwórstwem surowców.

TYP INTELEKTUALNY = TYP BADAWCZY – I = B

Dąży do zrozumienia otaczającego świata, poszukuje prawdy analizując rzeczy, zjawiska, myśli, uczucia.

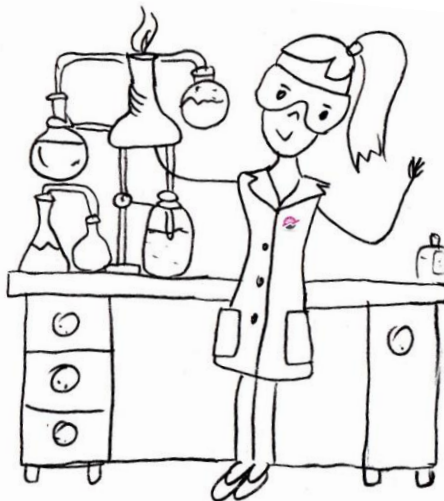
W pracy lubi spotykać się z abstrakcyjnymi, skomplikowanymi problemami oraz oceniać i tworzyć teorie.

Mocne strony: zdolność do abstrakcyjnego myślenia i twórczego rozwiązywania problemów; zdolności intelektualne, naukowe, analityczne, matematyczne, techniczne; umiejętność korzystania z zasobów informacji, precyzja, dociekliwość, chęć ciągłego studiowania i pogłębiania wiedzy, łatwość wystawiania się i pisanie prac.

Postrzega siebie jako osobę inteligentną, metodyczną, sceptyczną, dokładną, znającą się na rzeczy.

Postrzegany jest przez innych jako inteligentny, wykształcony, niezależny, introwertywny.

Przykładowe zawody: antropolog, astronom, archeolog, biolog, chemik, filozof, geolog, geograf, fizyk, farmaceuta, matematyk, historyk, meteorolog, programista, politolog, psycholog, statystyk, socjolog.



TYP KONWENCJONALNY – K

Lubi zajęcia z danymi, ich porządkowanie i strukturalizowanie. Lubi porządek i bezpieczeństwo. Przestrzega jasno zdefiniowanych procedur. Rozwiązuje problemy według ustalonych zasad, instrukcji, reguł i poleceń zwierzchników. Unika konfliktów, problemów interpersonalnych oraz pracy, w której brak jasnych instrukcji.

Mocne strony: zdolność do eksponowania siebie i swoich celów, kompetencje urzędnicze, obliczeniowe, organizacyjne; dokładność, logika, odpowiedzialność, sumienność, rzetelność, subordynacja, umiejętność ścisłego przestrzegania instrukcji, łagodne usposobienie.

Wartości preferowane: oszczędność, konformizm, zarabianie pieniędzy.

Postrzega siebie jako osobę sumienną, dokładną, nierozrzną, praktyczną.

Postrzegany jest przez innych jako systematyczny, zasadniczy, skuteczny, rozważny, kontrolujący się, pedantyczny, bez wyobraźni.

Przykładowe zawody: archiwista, bileter, agent celny, edytor, inkasent, kasjer, kosztorysant, księgowy, notariusz, radca prawny, recepcjonista, rzeczoznawca, sekretarka, statystyk, syndyk, stenograf, urzędnik biurowy, technik BHP, wizytator.

TYP PRZEDSIĘBIORCZY – P

Lubi pracę z ludźmi – jest ona ukierunkowana na jego korzyści. Lubi mieć władzę, pieniądze, wpływać na innych, kierować, przewodzić, przekonywać innych.

Mocne strony: umiejętności motywowania i pobudzania innych do działania, kierowanie innymi, przywództwo, elokwencja, towarzyskość, kompetencje organizacyjne, podejmowanie ryzyka, umiejętności organizacyjne, pewność siebie, zdolności krasomówcze, pełna wiara we własne siły, chęć dominacji, niezależność.

Preferowane wartości: władza, wpływy, sukces finansowy i społeczny.

Postrzega siebie jako osobę towarzyską, pewną siebie, energiczną, optymistyczną, podejmującą ryzyko, ugodową, popularną.

Postrzegany jest przez innych jako osoba bystra, ambitna, dbająca o zysk, energiczna, władcza, pewna siebie, przyciągająca uwagę, poszukująca przyjemności, impulsywna.

Przykładowe zawody: adwokat, agent ubezpieczeniowy akwizytor, dyplomata, doradca np. podatkowy, księgarz, makler, menedżer, notariusz, prawnik, zaopatrzeniowiec, przedsiębiorca, przedstawiciel handlowy.



TYP ARTYSTYCZNY – A

Lubi zajmować się sztukami pięknymi, muzyką, literaturą. Rozwija pomysły, koncepcje. Tworzy nowe rzeczy. Preferuje zachowania kreatywne, niecodzienne sytuacje, wymianę myśli. Woli pracować w sytuacjach nieplanowanych, wykorzystując swoją wyobraźnię i zdolności twórcze. Problemy rozwiązuje przez tworzenie i kreatywne podejście. Często podejmuje decyzje na podstawie intuicji.

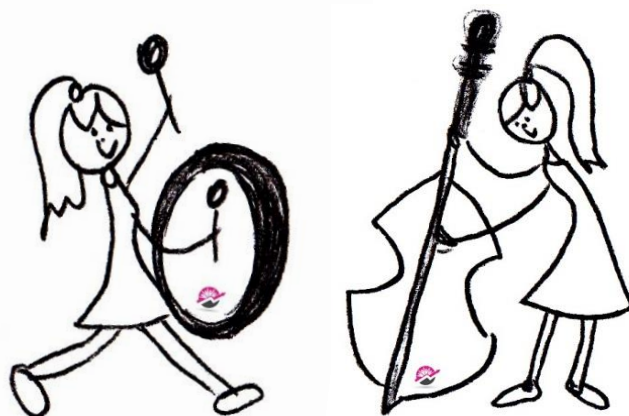
Mocne strony: kreatywność, poczucie estetyki, analizowanie swoich myśli i uczuć, rozwiązywanie problemów w sposób twórczy i nietypowy, bogata wyobraźnia, ekspresyjność, oryginalność, niezależność, sprawność rąk, oczu; wyostrzony słuch, inteligencja, aktywność intelektualna.

Preferowane wartości: oryginalność, niezależność, idealizm, piękno.

Określa siebie jako niezależnego intelektualistę, osobę obdarzoną wyobraźnią, otwartą na otoczenie.

Postrzegany jest przez innych jako skomplikowany idealista, niezwykły, wrażliwy, twórczy, niedbały, niepraktyczny, unikający rutyny i ustalonych reguł.

Przykładowe zawody: aktor, architekt, dyrygent, dekorator wnętrz, fotograf, ilustrator, kompozytor, malarz, muzyk, pisarz, projektant mody, plastyk, reżyser, rzeźbiarz, tancerz, wizażysta.



**TERAZ GDY JUŻ ZNASZ SWOJE MOCNE STRONY – ROZWIJAJ JE
I WYKORZYSTUJ!**

(Literatura: W. Trzeciak, Planuję swoją przyszłość zawodową, Warszawa 2000).