

Praca dla chętnych



Ćwiczenia IV:

**Związek osobowości i temperamentu
z funkcjonowaniem człowieka.
Jaki jesteś?**



Praca dodatkowa dla chętnych:

Proszę wykonać test temperamentu znajdujący się w Internecie.
W związku z etyką psychologa nie możemy wykonywać testu diagnostycznego, który pozwoliłby nam na diagnozę Państwa temperamentu. Uzyskane przez wyniki należy traktować jako hipotezę, gdyż test znajdujące się w Internecie nie są testami diagnostycznymi!

Informacje o diagnostycznym teście Eysencka znajduje się pod tym linkiem:

[Charakterystyka Kwestionariusza EPQ-R](#)

[Typy temperamentu wg H. Eysencka - TEST](#)

Zadanie dodatkowe: Analiza SWOT

KAŻDY CZŁOWIEK MA MOCNE I SŁABE STRONY.

JEDNAK CZĘSTO NIE ZASTANAWIAMY SIĘ NAD NIMI.

**Z JEDNEJ STRONY NIE WYKORZYSTUJEMY SWOJEGO POTENCJAŁU, Z
DRUGIEJ SAMI PRZED SOBĄ UKRYWAMY SWE NIEDOSKONAŁOŚCI.**



1. Wypisz swoich siedem wad i siedem zalet. Co łatwiej jest Ci w sobie dostrzec?
2. Wymień jedną, którą chciałbyś pielęgnować i rozwinąć, oraz jedną, którą chciałbyś zmienić.
3. Co pomoże Ci w pielęgnacji tego, co dostrzegasz w sobie jako wartościowe, a co może Ci przeszkodzić? Jak możesz poradzić sobie z tymi „przeszkodami”?
4. Wyobraź sobie, że cecha- wada, którą opisałeś, zniknęła. Jak wygląda teraz Twoja codzienność? Jak wyglądają relacje z innymi? Jak teraz postrzegasz siebie?
5. Co możesz zrobić, aby to wyobrażenie stało się rzeczywistością?
6. Z kim mógłbyś uczciwie porozmawiać o Twoich wadach i zaletach? Co inni mówią o Tobie. W czym jesteś dobry? Co potrafisz najlepiej? Jaki jesteś?
7. Czy ta prawda o sobie samym Cię uwzniośla i daje motywację do *metanoi* – przemiany? Czy staje się przyczyną smutku i rozpaczony nad własną niedoskonałością?