

## ĆWICZENIE 1. JAKIE SĄ MOJE CECHY OSOBOWOŚCI?

Przeanalizuj wymienione cechy i postaraj się określić poziom ich nasilenia – wysoki poziom, średni poziom, niski poziom, brak, wstawiając znak X w wykropkowane miejsce obok wartości danego poziomu. Spróbuj uzasadnić Twój wybór, podaj konkretne przykłady z Twojego życia.

**Ambicja** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na odczuwaniu potrzeby bycia docenianym, wyznaczaniu coraz to nowych wyzwań i osiągnięcia celów, cecha

ważna w zawodach takich jak np.: pisarz, sportowiec, architekt, inżynier

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Dokładność** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na wykonywaniu różnych czynności w sposób precyzyjny, zgodnie z otrzymanymi wskazówkami, cecha ważna w zawodach takich jak np.: farmaceuta, monter elektronik, konstruktor

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Ekspresyjność** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na łatwym uzewnętrznianiu swoich emocji, cecha ważna w zawodach takich jak np.: handlowiec, aktor

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Empatia** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na umiejętności wczuwania się w sytuacje i problemy innych ludzi, cecha ważna w zawodach takich jak

np.: psycholog, doradca, konsultant

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Łatwość nawiązywania kontaktów** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na samodzielnym, bezproblemowym zawieraniu nowych znajomości zarówno bezpośrednio, jak i poprzez

media, cecha ważna w zawodach takich jak np. handlowiec, ankieter, przedsiębiorca, sprzedawca,

.....  
.....  
.....

**Niezależność** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na trwaniu przy własnych opiniach, poglądach i zachowaniach, niezależnie od opinii i sugestii innych osób,

cecha ważna w zawodach takich jak np. policjant, rzeczoznawca

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Odporność na stres** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na umiejętności panowania nad silnymi emocjami, radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz prawidłowym

wykonywaniu zadań w niekomfortowych warunkach, cecha ważna w zawodach takich jak np.: strażak, ratownik

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Samodzielność** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na organizowaniu sobie prac oraz ich wykonywaniu bez pomocy innych osób, cecha ważna w zawodach takich jak np.: kierowca, właściciel firmy.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Samokontrola** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na panowaniu nad własnymi emocjami, cecha ważna w zawodach takich jak np.: sprzedawca, serwisant.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Wytrwałość** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Polega na stałym dążeniu do osiągnięcia celu, cecha ważna w zawodach takich jak np.: grafik komputerowy, architekt

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

Ćwiczenie to przyda ci się podczas sporządzania listu motywacyjnego przy ubieganiu się o pracę, oraz w przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej.