# Psychologická typologie podle MBTI (**Myers Briggs Type Indicator)** je založena na principu spontánních preferencí v oblasti vnímání, zpracování informací a rozhodovacích funkcí. Kombinace těchto funkcí vede k 16ti psychologickým typům. Jednotlivé osobnostní typy jsou definované na základě 4 dimenzí

1. **Extroverze/ introverze (E/I)** – způsob preferenčního používání energie
2. **Intuitivní vnímaní/ Smyslové vnímání (N/S)** – způsob preferenčního získávání informací (zaměření vnímání)
3. **Myšlení/cítění (T/F)** – způsob preferenčního zpracování informací a rozhodování
4. **Usuzování/vnímání (J/P)** – způsob životního stylu a reakce vůči vnějším vlivům a okolnostem

# Pracovní list 1

**Jsem extrovert nebo introvert? E/I**

|  |  |
| --- | --- |
| **Extrovert (E)** | **Introvert (I)** |
| Mám rád společnost druhých lidí, rád se s nimi bavím a sdílím s nimi ústně zážitky.  Rád komunikuji s druhými lidmi spíše slovně než písemně.  Mám tendenci mluvit – pak teprve myslet – a pak zase mluvit  Když potřebuji něco vyřídit, raději telefonuji nebo píši maily.  Při sezeních s klienty či při koučování mám velký problém naslouchat, moc se ptám, mám tendenci radit a je mi trapné, když klient na mou otázku hned neodpoví – snažím se to trapné ticho hned něčím vyplnit  Nemám rád/a klienty, kteří málo mluví a moc přemýšlí, kdyby mě víc poslouchali a víc si se mnou povídali, určitě bychom společně přišli na konstruktivnější řešení  Nejraději mám besedy, diskuse, přednášky – je to pro mě efektivnější říci jednu věc více lidem najednou než dělat „face to face“ sezení, poradenství nebo doma na počítači jídelníčky.  Neumím si přestavit být den či dva bez telefonu a připojení na internet. | Jsem radši sám/sama a přemýšlím si.  Raději vždy napíšu dopis nebo mail než s lidmi přímo hovořím.  Vytvářím si v hlavě příběhy a v představách barvitě prožívám zážitky či trable svých klientů či přátel.  Mám tendenci myslet, pak teprve něco říct a pak se nad obsahem zase dlouze zamyslet.  Při sezeních s klienty či při koučování mi myšlenky utíkají pryč, mám problém se soustředit, v hlavě vymýšlím stovky různých řešení za klienta a velmi mě udivuje, že na to nedokáže přijít sám. Málo se při koučování ptám, vždyť je to všechno přece jasné.  Nemám rád/a příliš upovídané klienty, připadá mi, že problém neberou dost vážně a raději si chtějí se mnou povídat než něco řešit  Nejraději mám práci „face to face“, větší skupiny nebo nedej bože přednášky mě trochu děsí  Rád/a vytvářím pro lidi jídelníčky či plány, mám na to u PC klid a čas přemýšlet.  Často vypínám telefon, abych měl/a klid na práci. |

**Otázky a úkoly:**

**Jsem extrovert nebo introvert? Je klient extrovert nebo introvert?**

* Jak budu pracovat s introvertem a jak s extrovertem?
* Co bude pro mě největší problém, jsem-li extrovert a pracuji s introvertem?
* Co bude pro mě největší problém, jsem-li introvert, a pracuji s extrovertem?

**Pracovní list 2**

**Jak získávám informace, jsem intuitivní (vnímám abstraktně) nebo systematický (vnímám konkrétně)? N (intuition)/S (sensing).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Intuitivní (les-strom)- „celostní vnímání“** | **Smyslové (strom-les)** |
| Vidím napřed výsledek, až pak plánuji jednotlivé kroky (anebo je vůbec neplánuji)  Nemám rád/a rutinu, rád/a vymýšlím nové věci, ke své práci i životu potřebuju stále něco nového.  Hondě si všímám souvislostí, mám většinou nadhled, jsem nad věcí.  Vidím možnosti tam, kde je druzí nevidí.  Věřím ve „vyšší sílu“, vedení shora.  Když mám novou knihu, většinou ji čtu na přeskáčku od toho co mě nejvíc zajímá a některé kapitoly třeba vůbec ani nečtu.  Když se něco učím, nejprve učivo prolistuji, pak se naučím to nejdůležitější a když zbude čas, alespoň si přečtu zbytek.  Rád/a objevuji nové netradiční postupy a řešení, mám spoustu náhlých nápadů a impulsů a rád/a je uvádím do reality.  Vyhovuje mi, vymýšlet stále něco nového.  Jsem kreativní.  Důvěřuji své intuici a řídím se instinktem. | Přesně si vždy naplánuji kroky a postupy, které mají vést k mému cíli či nějakému výsledku.  Všímám si detailů, a to v minulosti i současnosti.  Mám rád/a čísla.  Mám rád/a všechno na co si mohu sáhnout, je to viditelné či slyšitelné. Miluju fakta a reálné věci. Náboženství, UFO, víly, skřítci a strašidla považuju za když už ne směšné tak silně přitažené za vlasy.  Unikají mi souvislosti.  Nemám rád abstraktní pojmy ani metafory.  Když mám novou knihu, čtu ji od začátku až do konce.  Když se něco učím, udělám si plán a postupuju krok za krokem přesně podle plánu.  Minulost je pro mě velmi důležitá, poučila mě a již nedělám zbytečné chyby a beru si příklad ze zkušeností z minulosti. Využívám ověřené postupy, řešení, modely.  Mám rád/a stále stejnou práci, nemám rád/a nové postupy, změny a nerad/a přemýšlím kam to všechno povede. Chci jasný a přesný koncept teď hned. Tady a teď. |

**Otázky a úkoly:**

**Jaký jsem typ, jak získávám informace? Pomocí detailů nebo s nadhledem? Jak klient získává informace?**

* Jak budu při koučování/poradenství pracovat s klientem typu N? (s tím, který vnímá „celostně, s nadhledem, nevadí mu změny a nové věci?)
* Jak budu při koučování/poradenství pracovat s klientem typu S (s tím, který potřebuje detaily, jasné plány a postupy a nemá rád změny)?
* Jsem-li typ N, co pro mě bude u klientů typu S nepochopitelné, s čím budu mít největší problém?
* Jsem-li typ S, co pro mě bude u klientů typu N nepochopitelné, s čím budu mít největší problém?

**Pracovní list 3**

**Jak se rozhoduji? Uvažuji logicky nebo pocitově? T (thinking)/F (feeling)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Myšlení – Logické uvažování (T)** | **Cítění - Pocitové uvažování (F)** |
| Rozhoduji se zdravým selským rozumem, vždy zvážím fakta, pro a proti a pak logicky vyhodnotím, co si myslí ostatní, je mi většinou jedno nebo na to neberu ohled, je to přece můj život/práce  Rozhoduji se nezávisle na ostatních lidech a jejich názorech. Při rozhodování jsem neosobní a nezaujatý.  Svůj nesouhlas vždy hned vyjádřím.  Mít pravdu pro mě znamená víc než být oblíbený mezi lidmi a harmonické vztahy.  Pokud někdo brečí nebo si neustále na něco stěžuje, beru to jako obtěžování nebo psychické vydírání.  Pokud mě ostatní chválí, je mi to příjemné, ale nepotřebuju to. Často se za chválou lidí skrývá pokrytectví a často je to známka toho, že po mě budou něco chtít (nebo si klienti budou vynucovat něco navíc).  Neprojevuji své city tak často a tak snadno.  Vždy bojuji za objektivní pravdu a stojím si za svým názorem.  Spravedlivé je, zacházet se všemi stejně, podle stejných měřítek. | Vnitřní hodnoty a vztahy mezi lidmi jsou pro mě velmi důležité.  Takt, ohledy a vztahy mezi lidmi jsou pro mě nadřazeny pravdě  Záleží mi na tom, co o mě lidi řeknou nebo co si o mě myslí.  Vyhýbám se otevřeným konfliktům nebo situacím, při kterých hrozí negativní reakce lidí.  Často se přizpůsobuji názorům druhých lidí  Nerad/a lidem sděluji nepříjemné věci  Potřebuju být hodně chválen/a, tedy i za svou práci. Vždy mě chvála mých klientů hodně posune dál.  Rád/a často druhé chválím.  Jsem velmi empatická. Dokážu se rychle vcítit do druhých lidí, rychle přejímám jejich energii.  Při své práci, ale i v životě, se hodně zaměřuji na osobnost klientů, na jejich vztahy a jejich pocity a prožitky.  Při řešení problémů často mlčím a i když nesouhlasím, neřeknu to nahlas |

**Otázky a úkoly:**

**Jak se rozhoduji? Uvažuji spíše logicky nebo pocitově? Jak se rozhoduje klient?**

* Jak budu při koučování/poradenství pracovat s klientem typu T?
* Jak budu při koučování/poradenství pracovat s klientem typu F?
* Jsem-li typ F, co pro mě bude u klientů typu T nepochopitelné, s čím budu mít největší problém?
* Jsem-li typ T, co pro mě bude u klientů typu F nepochopitelné, s čím budu mít největší problém?

**Pracovní list 4**

**Jak si organizuji život? Jsem režisérem vlastního života nebo hercem ve svém životě? J (judging)/P (percerving)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jsem režisérem (Rozhodování, J)** | **Jsem hercem (vnímání, P)** |
| Přesně si plánuji život i svůj den  Mám tendenci organizovat ostatní a vlastně i celý svět kolem sebe  Mám ustálené zvyky – vše má svůj čas a místo  Mám rád/a pravidelnost a řád  Znervózňuje mě, když něco nezapadne do mých plánů, když se něco na poslední chvíli změní a já se musím přizpůsobovat  Plánuji si i volný čas, v podstatě i sex má v mém životě své pevné časové místo  Znervózňují mě lidé, kteří si nic neplánují a žijí ze dne na den, od ničeho k ničemu.  Udělám jeden úkol, pak po sobě uklidím a pak udělám další úkol.  Vše patří na své místo.  Nemám rád/a změny na poslední chvíli. | Velmi flexibilně reaguji na nastalé situace  Jsem spontánní, rád/a improvizuji  V podstatě mě nic nepřekvapí, vždy se to nějak vyřeší  Nějak bylo, nějak bude  Znervózňuje mě plánování a přesně dané termíny  Neumím si představit jít každé úterý do posilovny a každý čtvrtek plavat, půjdu přeci, když mně se hodí  Nebaví mě přípravy na nějakou práci nebo seznamy na nákupy, půjdu a udělám to nebo nakoupím co mi zrovna padne do oka  Rád/a dělám víc věcí současně, nudí mě věnovat pozornost pouze jedné záležitosti, potřebuji svůj mozek stále něčím zaměstnávat  Mám rád/a dead-line a uzávěrky, přinutí mě to věnovat danému úkolu maximální úsilí a dostatečně se na něj soustředit.  Důvěřuji procesu.  Nějak bylo, nějak bude.  Změny na poslední chvíli mi nevadí, často dokonce ve spěchu vymyslím něco úžasného. |

**Otázky a úkoly:**

Jsem spíše režisérem vlastního života a svých plánů nebo hercem, který se přizpůsobí každé situaci? Jak to má klient?

* Jak budu při koučování/poradenství pracovat s klientem typu J?
* Jak budu při koučování/poradenství pracovat s klientem typu P?
* Jsem-li typ J, co pro mě bude u klientů typu P nepochopitelné, s čím budu mít největší problém?
* Jsem-li typ P, co pro mě bude u klientů typu J nepochopitelné, s čím budu mít největší problém?