Lekcja doradztwa zawodowego klasa I- cz.2

**Temat: Świadomość własnych zasobów. Pragnienia i cele. Temperament.**

TEMPERAMENT

To nasz styl funkcjonowania na co dzień, którym „pokazujemy” otoczeniu poprzez tempo, siłę i trwałość reakcji- zachowań. Innymi słowy to nasz styl reagowania. Jest w dużej mierze wrodzony, tzn. raczej nie ma tendencji do zmiany( jak np.. zainteresowania). Ludzie różnią się cechami temperamentu, zostały one stworzone różne typologie temperamentu, do których warto sięgnąć przy wyborze zawodu. Już teraz jesteś w stanie określić czy jesteś osobą opanowaną, czy wybuchową, czy możesz pracować długo i jednostajnie, czy też w takiej sytuacji szybko się męczysz i niecierpliwisz, czy pracujesz szybko, czy tez powoli, czy potrafisz skupić się tylko na jednym zajęciu, czy też możesz jednocześnie skupiać uwagę na kilku czynnościach, czy chciałbyś pracować raczej w jednym miejscu, czy też być przynajmniej w paru miejscach w ciągu swojego dnia pracy.

Wyróżniamy cztery typy temperamentów:

- choleryczny,  
- sangwinistyczny,   
- melancholiczny,  
- flegmatyczny.

**Wykonaj ćwiczenie nr 3**

Zakreśl cech, które charakteryzują Ciebie:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **POWIETRZE** | **OGIEŃ** | **WODA** | **ZIEMIA** |
| niepokój | towarzyskość | bierność | refleksyjność |
| wybuchowość | otwartość | ostrożność | pesymizm |
| drażliwość | gadatliwość | powaga | sztywność |
| zmienność | wrażliwość | Wysoka kontrola | samotniczość |
| impulsywność | beztroska | solidność | powściągliwość |
| optymizm | żywość | zrównoważenie | spokój |
| aktywność | przywódczość | łagodność | lęk |

Hipokrates, stworzył koncepcję 4 humorów( żywiołów), uzupełnił tę koncepcję i wyróżnił na jej podstawie 4 podstawowe temperamenty:

POWIETRZE – CHOLERYK

OGIEŃ – SANGWINIK

WODA- FLEGMATYK

ZIEMIA - MELANCHOLIK

**- Test koloru osobowości**

**(na podstawie teoretycznej kolorów osobowości T.Hartmana)  
aktywny pdf**