

Ján Vzor

INŠPIRATÍVNY A PRAKTICKÝ
INDIVIDUÁLNY ROZVOJ



Obsah

Úvod do Lumina Emotion	04
Porozumenie a Rozvoj: 4 Spôsobilosti	06
Prehľad Vašich Emocionálnych Kvalít	08
Vaše Top Silné Stránky	09
Možné Oblasti rozvoja	10
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít	11
Vaše Emocionálne Kvality: Prehľad	13
Vaše Emocionálne Kvality: Prirodzená Osobnosť	14
Vaše Emocionálne Kvality: Každodenná Osobnosť	15
Vaše Emocionálne Kvality: Prehnaná Osobnosť	16
Vaše Emocionálne Kvality: Všetky Tri Osobnosti	17
Prehľad Vašich Emocionálnych Kvalít podľa Osobností	18
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Prirodzená Osobnosť	21
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Každodenná Osobnosť	23
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Prehnaná Osobnosť	25
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Všetky Tri Osobnosti	27
Vaše Silné a možné Slabé stránky	28
Vaše Prirodzené Ja	30
Vaše Každodenné Ja	31
Vaše Prehnané Ja	32
Vaša Emocionálna Flexibilita	33
Ľudia a Vzťahy	34
Rozhodovanie	36
4 Spôsobilosti: Prehľad	37
Sebapoznanie	38
Vnímanie ostatných	39
Riadenie svojich emócií	40
Zmysluplné konanie	41
Ako ste hodnotili svoju "emocionálnu inteligenciu"	42
Vaše Top Silné Stránky - Emocionálne Spôsobilosti	43

Obsah

Možné Oblasti Rozvoja – Emocionálne Spôsobilosti	44
Definície Emocionálnych osobnostných kvalít	45
Definície Emocionálnych Reaktorov	46
Sprievodca Interpretáciou	47
Váš štýl odpovedania v dotazníku	49
Odchýlky v Osobnostiach - Prirodzená a Každodenná Osobnosť	50
Odchýlky v Osobnostiach - Prirodzená a Každodenná Osobnosť s Prehnanou	51

Úvod do Lumina Emotion

Vitajte vo svojom portréte Lumina Emotion.

Váš portrét Lumina Emotion je hodnotenie vašich emócií a správania, ktoré vám pomôže zvýšiť vaše sebauvedomenie a zlepšiť osobné a profesionálne vzťahy. Lumina Emotion Portrait odhaľuje vzťah medzi vašimi vnútornými pocitmi, emóciami a správaním. Skúma jedinečné vzorce správania vrátane toho, ako môžete zmierniť alebo posilniť určité správanie, ktoré by vyhovovalo potrebám vášho prostredia. Zameriava sa tiež na to, ako môžete niekedy preháňať svoje silné stránky a zdôrazniť potenciálne prekážky, ktoré stoja v ceste efektívnosti vašich vzťahov. Meria 16 emocionálnych kvalít, ktoré sú rozdelené na 8 Emocionálnych Osobnostných Kvalít a 8 Emocionálnych Reaktorov, ako aj ich celkové využívanie v 4 praktických Spôsobilostiach.

Portrét sa zameriava na nasledujúce oblasti:

Vaše Emocionálne Osobnostné Kvality

Emocionálne Osobnostné kvality sú súborom kľúčových preferencií, postojov a správania, ktoré úzko súvisia so štyrmi z piatich základných domén osobnosti a odzrkadľujú zameranie na:

- Postoj k iným
- Štruktúra a ciele
- Zvedavosť a zmena
- Nasmerovanie energie a vyjadrovanie emócií



Vaše Emocionálne Reaktory

Emocionálne reaktory sú súborom kľúčových preferencií, postojov a správania, ktoré súvisia s piatou základnou oblasťou osobnosti týkajúcou sa emocionálnej stability a odrážajú zameranie na:

- Pohľad na život
- Sebaocenenie
- Emocionálna intenzita
- Vzťah ku stresu



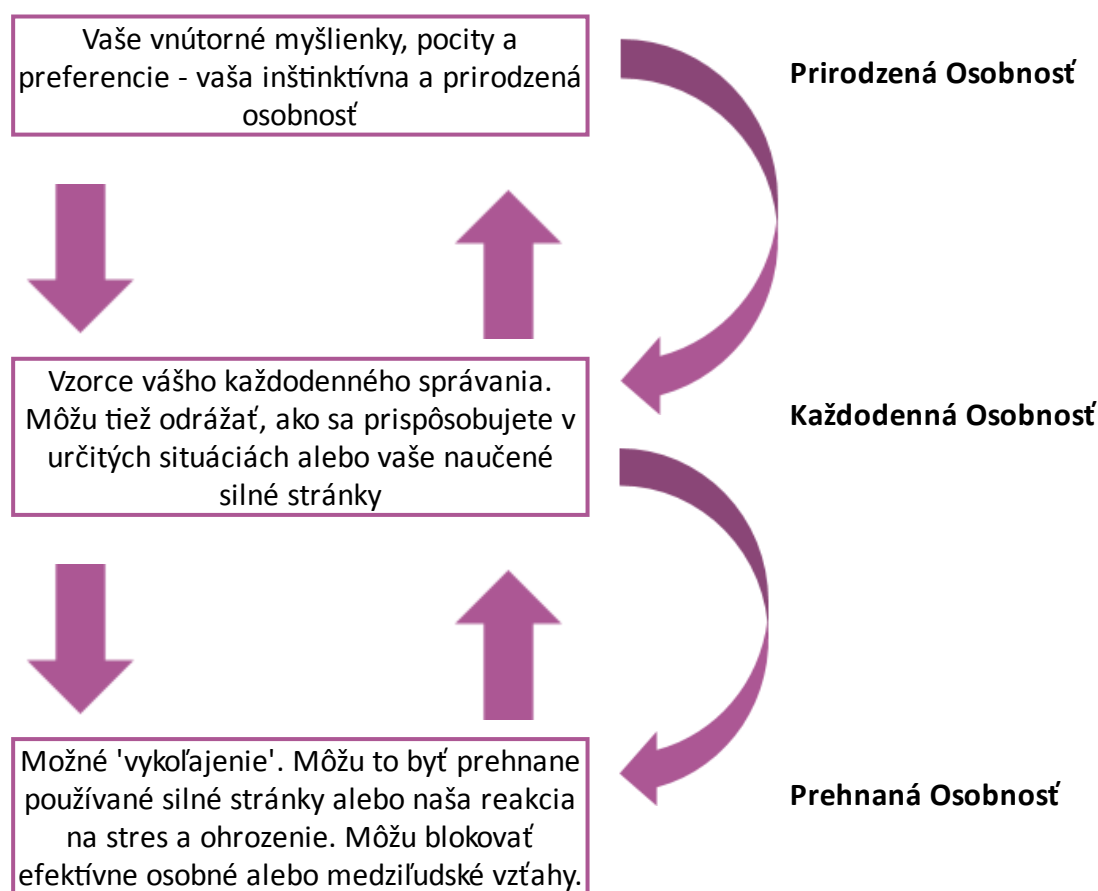
4 Spôsobilosti

4 Spôsobilosti vám poskytnú prehľad o vašej celkovej efektívnosti pri sebauvedomení, vnímaní ostatných, riadení emócií a zmysluplnom konaní. Čo je dôležité, pomôže vám nasmerovať sa na možné oblasti rozvoja a pochopiť vzťah medzi vašimi 16 emocionálnymi kvalitami a týmito 4 spôsobilosťami.

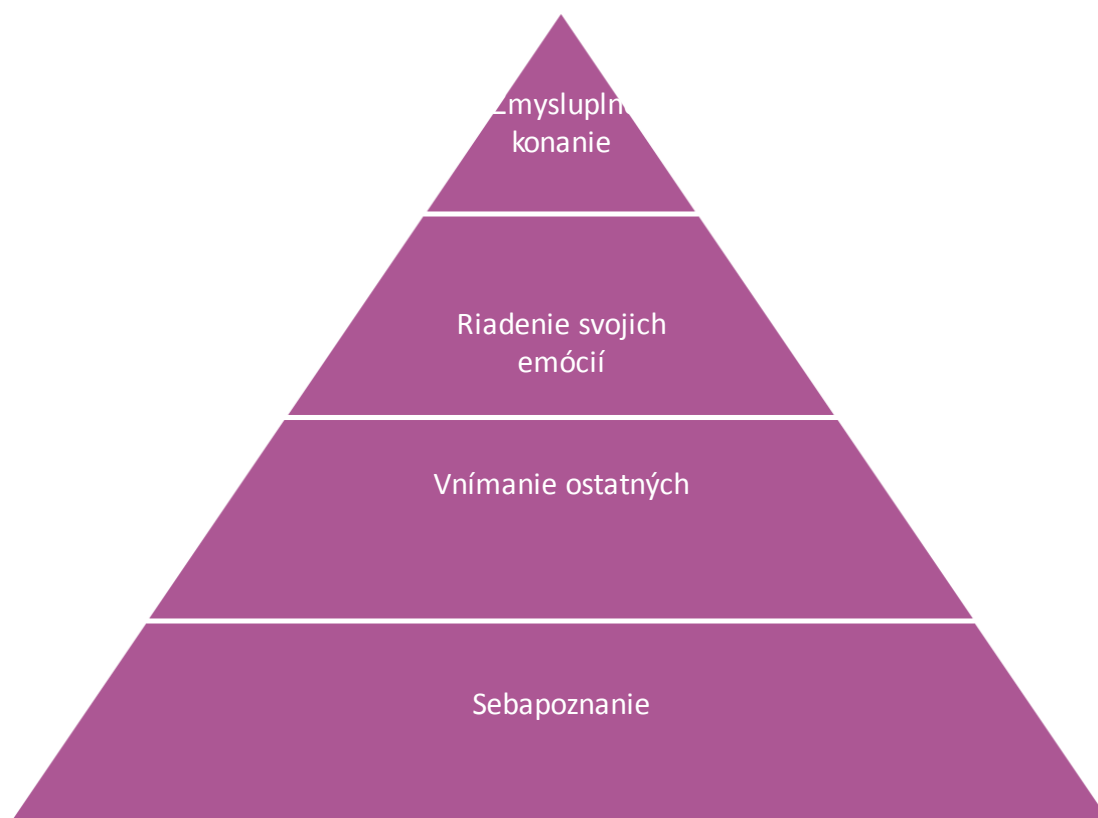
Úvod do Lumina Emotion

Lumina Emotion predstavuje celkový pohľad na osobnosť tým, že spája tri rôzne perspektívy alebo uhly pohľadu, aby sme pochopili, kto sme. Osobnosť je neodmysliteľne komplexná a dynamická a tieto tri perspektívy odhaľujú, ako naše vnútorné pocity, každodenné správanie a reakcie na záťaž súvisia navzájom. Tieto perspektívy označujeme ako TRI OSOBNOSTI.

Tri Osobnosti sú:



Porozumenie a Rozvoj: 4 Spôsobilosti



Porozumenie a Rozvoj: 4 Spôsobilosti





Vaše Top Silné Stránky

Top 5 - Prehľad

Podľa najvyššieho skóre v rámci 16 Emocionálnych kvalít (Prirodzená a Každodenná Osobnosť dohromady)

Zameriava sa na pocity	85%
Ovláda emócie	82%
Nasleduje pocity	78%
Ostražitý	72%
Temperamentný	68%

Top hodnotené Kľúčové Silné Stránky

Na základe položiek označených ako Prirodzené a Každodenné silné stránky v rámci 16 Emocionálnych Kvalít

Zameriava sa na pocity	2 ★
Nasleduje pocity	2 ★
Ostražitý	1 ★

Top 5 - Úroveň Osobností

Realistický	96%
Inštinktívny	92%
Sebadisciplinovaný	82%
Opatrný	81%
Vyhľadáva klúd	81%

Možné Oblasti rozvoja

Emocionálne kvality s nízkym skóre

Na základe najnižších skóre v rámci 16 Emocionálnych Kvalít (Prirodzená a Každodenná Osobnosť dohromady)

Nezávislý na iných	14%
S ohľadom na iných	23%
Odolný v záťaži	27%
Kľudný	31%
Sebaistý	31%

Top zaznamenaných Oblastí Rozvoja

Na základe položiek, označených ako Oblasti Rozvoja v rámci 16 Emocionálnych kvalít

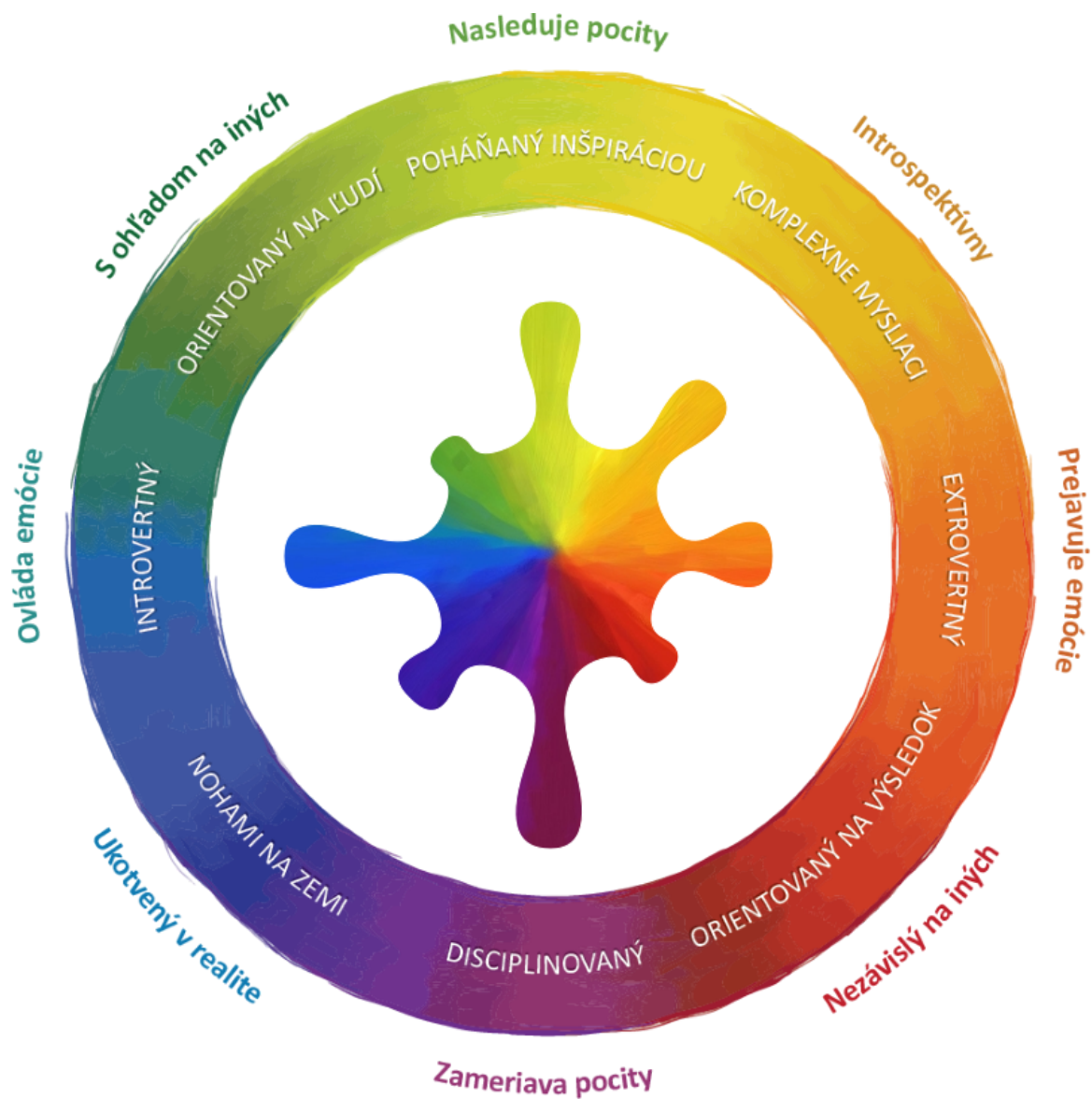
Odolný v záťaži	1 
-----------------	--

Top 5 kvalít s najvyšším skóre v Prehnanej Osobnosti

Sebaskúmajúci	78%
Reaguje panicky	77%
Živelný	74%
Prchký	74%
Odpiera si potešenie	73%

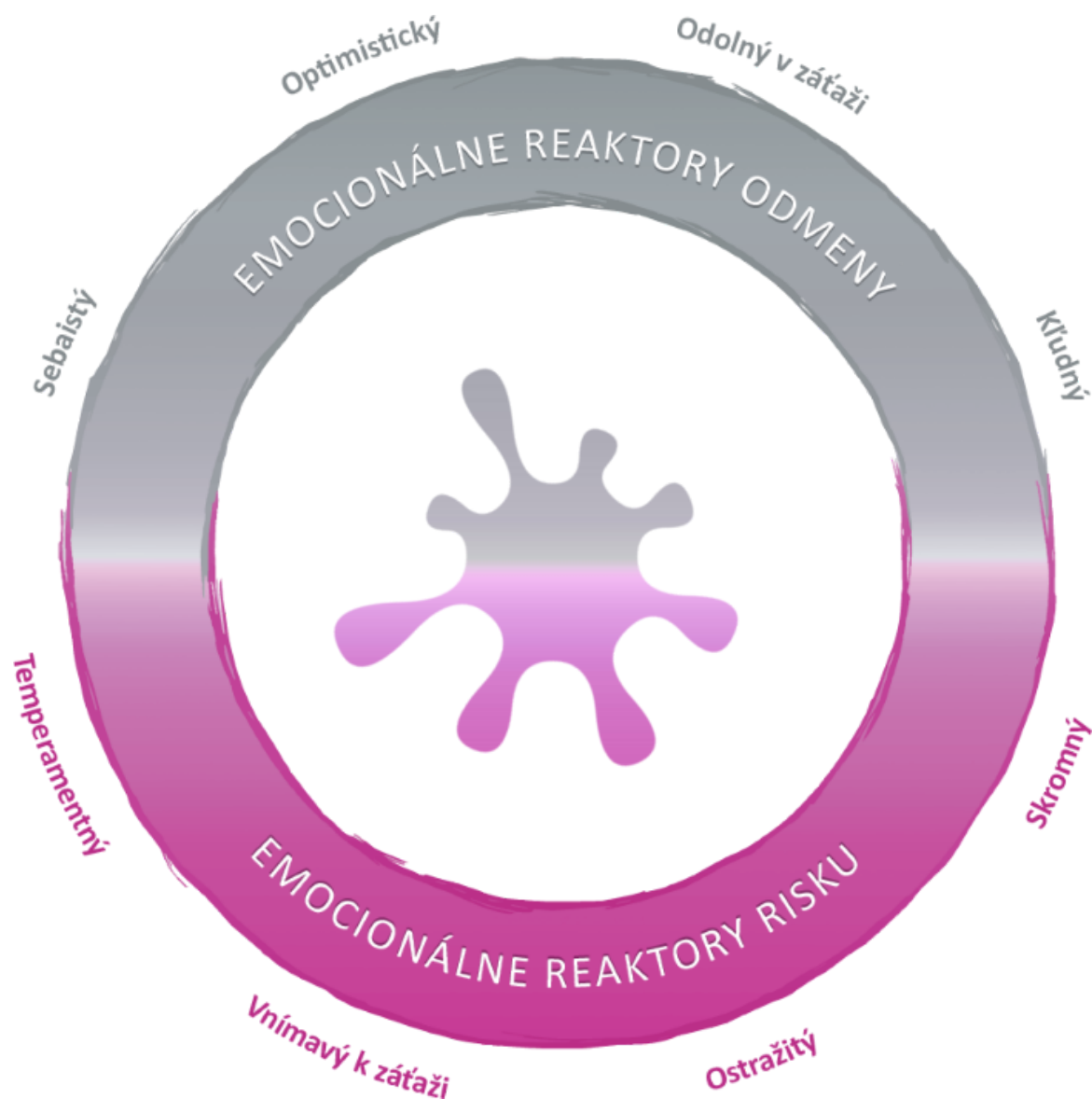
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít

Vaše Emocionálne Osobnostné Kvality



Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít

Vaše Emocionálne Reaktory



Vaše Emocionálne Kvality: Prehľad

S ohľadom na iných

Prijímajúci iných
Prejavuje porozumenie
Chce vyhovieť 27%



Nezávislý na iných

Obozretný k iným
Spolieha sa na seba
Kritický 31%

Nasleduje pocity

2★ Inštinktívny
Rozhoduje sa intuitívne
Rozhoduje sa unáhľene 68%



Zameriava sa na pocity

Sebadisciplinovaný 2★
Zameraný na úspech
Odpiera si potešenie 84%

Introspektívny

Sebaanalyzujúci
Sebarozvíjajúci
Sebaskúmajúci 60%



Ukotvený v realite

Preferuje rutinu
Realistický
Konzervatívny 45%

Prejavuje emócie

Vyhľadáva podnety
Nadšený
Živelný 54%



Ovláda emócie

Vyhľadáva klud
Zdržanlivý
Potláča prejav emócií 73%

Optimistický

Pozitívny
Radostný
Nerovnovážny 58%



Ostražitý

Opatrný 1★
Rozpoznáva riziká
Pesimistický 68%

Sebaistý

Dôveruje si
Prejavuje sebavedomie
Suverénny 25%



Skromný

Sebakritický
Prejavuje pokoru
Sebaspochybnujúci 56%

Kľudný

Vyrovnaný
Pohodový
Stoický 33%



Temperamentný

Intenzívne prežívajúci
Emotívny
Prchký 1★ 73%

Odolný v záťaži

1★ Toleruje záťaž
Pokojný v záťaži
Ignoruje záťaž 26%



Vnímový k záťaži

Citlivý na záťaž
Poháňaný záťažou
Reaguje panicky 61%

Vaše Emocionálne Kvality: Prirodzená Osobnosť

S ohľadom na iných

Prijímajúci iných

32%

Ľahko nachádza pozitíva u ostatných



Nezávislý na iných

26%

Obozretný k iným

Prirodzene obozretný voči zámerom ostatných

Nasleduje pocity

2★

Inštinktívny

92%

Nasleduje vnútorný inštinkt a intuíciu



Zameriava sa na pocity

82%

2★ Sebadisciplinovaný

Má prirodzenú sebadisciplínu a ovláda svoje reakcie

Introspektívny

Sebaanalyzujúci

23%

Hlbavý a rád analyzuje samého seba



Ukotvený v realite

22%

Preferuje rutinu

Uprednostňuje známe

Prejavuje emócie

Vyhľadáva podnety

24%

Energický a obľubuje vzrušenie a podnety



Ovláda emócie

81%

Vyhľadáva klud

Tichý a stimulovaný svojim vnútorným svetom

Optimistický

Pozitívny

45%

Ľahko vidí pozitívnu stránku vecí



Ostražitý

1★

Opatrný

Má prirodzený sklon premýšľať nad tým čo sa nemusí podať.

Sebaistý

Dôveruje si

33%

Má vnútornú sebadôveru



Skromný

59%

Sebakritický

Tvrdý na seba a sebakritický

Kľudný

Vyrovnaný

30%

Prirodzene pokojný a vyrovnaný



Temperamentný

68%

Intenzívne prežívajúci

Má intenzívne prežívanie

Odolný v záťaži

1★

Toleruje záťaž

30%

Schopný zvládať tlak a stres



Vnímový k záťaži

57%

Citlivý na záťaž

Citlivý na prekážky a neúspech

Vaše Emocionálne Kvality: Každodenná Osobnosť

S ohľadom na iných

Prejavuje porozumenie

14%

Vie sa vcítiť do pocitov druhých ľudí



Nezávislý na iných

17%

Spolieha sa na seba

Nezávislý a samostatný

Nasleduje pocity

Rozhoduje sa intuitívne

51%

Vie sa rýchlo rozhodnúť



Zameriava sa na pocity

77%

Zameraný na úspech

Zameraný na úspech a dosahovanie osobných cieľov

Introspektívny

Sebarozvíjajúci

61%

Rád sa učí a rozvíja



Ukotvený v realite

96%

Realistický

Realistický a prakticky založený

Prejavuje emócie

Nadšený

58%

Otvorený a expresívny, ľahko prejavuje nadšenie



Ovláda emócie

73%

Zdržanlivý

Ovláda svoje emócie a ich prejavy

Optimistický

Radostný

56%

Prejavuje otvorený a nadšený postoj



Ostražitý

39%

Rozpoznáva riziká

Zvažuje, čo sa môže pokaziť, a minimalizuje riziká

Sebaistý

Prejavuje sebavedomie

31%

Navonok sebaistý a suverénny



Skromný

63%

Prejavuje pokoru

Pokorný a skromný

Kľudný

Pohodový

35%

Dobrosrdečný a vyrovnaný



Temperamentný

63%

Emotívny

Vášnivý a nadšený

Odolný v záťaži

Pokojný v záťaži

29%

Pod tlakom pôsobí pokojne a kľudne



Vnímový k záťaži

34%

Poháňaný záťažou

Pod tlakom koná s naliehavosťou

Vaše Emocionálne Kvality: Prehnaná Osobnosť

S ohľadom na iných

Chce vyhovieť

52%

Obetuje svoje vlastné potreby, aby potešil ostatných

Nezávislý na iných

68%

Kritický

Hľadá chyby v druhých ľuďoch a je na nich tvrdý

Nasleduje pocity

Rozhoduje sa unáhle

43%

Rozhoduje sa impulzívne a unáhle

Zameriava sa na pocity

73%

Odpiera si potešenie

Na ceste za cieľom sa vzdáva potešenia

Introspektívny

Sebaskúmajúci

78%

Sám seba príliš skúma a analyzuje

Ukotvený v realite

19%

Konzervatívny

Drží sa osvedčeného a je uzavretý novým skúsenostiam

Prejavuje emócie

Živelný

74%

Dramatický a živelný

Ovláda emócie

52%

Potláča prejav emócií

Rezervovaný a neprejavuje svoje pocity

Optimistický

Nerozvážny

65%

Príliš pozitívny a nerealistický

Ostražitý

59%

Pesimistický

Sústredený na problémy a vyhýbavý

Sebaistý

Suverénny

22%

Prehnane sebadomý

Skromný

45%

Sebaspochybný

Brzdí ho nízka sebadôvera

Kľudný

Stoický

44%

Nereaguje a neprejaví frustráciu

Temperamentný

74%

1★
Prchký

Ľahko sa nechá vyprovokovať a rozčúliť

Odolný v záťaži

Ignoruje záťaž

36%

Bezstarostný a chýba mu naliehavosť

Vnímový k záťaži

77%

Reaguje panicky

Pod stresom podráždený a napätý

Vaše Emocionálne Kvality: Všetky Tri Osobnosti

S ohľadom na iných

Prijímajúci iných	32%
Prejavuje porozumenie	14%
Chce vyhovieť	52%



Nezávislý na iných

26%	Obozretný k iným
17%	Spolieha sa na seba
68%	Kritický

Nasleduje pocity

2★ Inštinktívny	92%
Rozhoduje sa intuitívne	51%
Rozhoduje sa unáhle	43%



Zameriava sa na pocity

82%	Sebadisciplinovaný 2★
77%	Zameraný na úspech
73%	Odpiera si potešenie

Introspektívny

Sebaanalyzujúci	23%
Sebarozvíjajúci	61%
Sebakúmajúci	78%



Ukotvený v realite

22%	Preferuje rutinu
96%	Realistický
19%	Konzervatívny

Prejavuje emócie

Vyhľadáva podnety	24%
Nadšený	58%
Živelný	74%



Ovláda emócie

81%	Vyhľadáva klúd
73%	Zdržanlivý
52%	Potláča prejav emócií

Optimistický

Pozitívny	45%
Radostný	56%
Nerovnovážny	65%



Ostražitý

81%	Opatrný 1★
39%	Rozpoznáva riziká
59%	Pesimistický

Sebaistý

Dôveruje si	33%
Prejavuje sebavedomie	31%
Suverénny	22%



Skromný

59%	Sebakritický
63%	Prejavuje pokoru
45%	Sebaspochybnujúci

Kľudný

Vyrovnaný	30%
Pohodový	35%
Stoický	44%



Temperamentný

68%	Intenzívne prežívajúci
63%	Emotívny
74%	Prchký 1★

Odolný v záťaži

1 Toleruje záťaž	30%
Pokojný v záťaži	29%
Ignoruje záťaž	36%



Vnímový k záťaži

57%	Citlivý na záťaž
34%	Poháňaný záťažou
77%	Reaguje panicky

Prehľad Vašich Emocionálnych Kvalít podľa Osobností

Prirodzená Osobnosť



Prehľad Vašich Emocionálnych Kvalít podľa Osobností

Každodenná Osobnosť



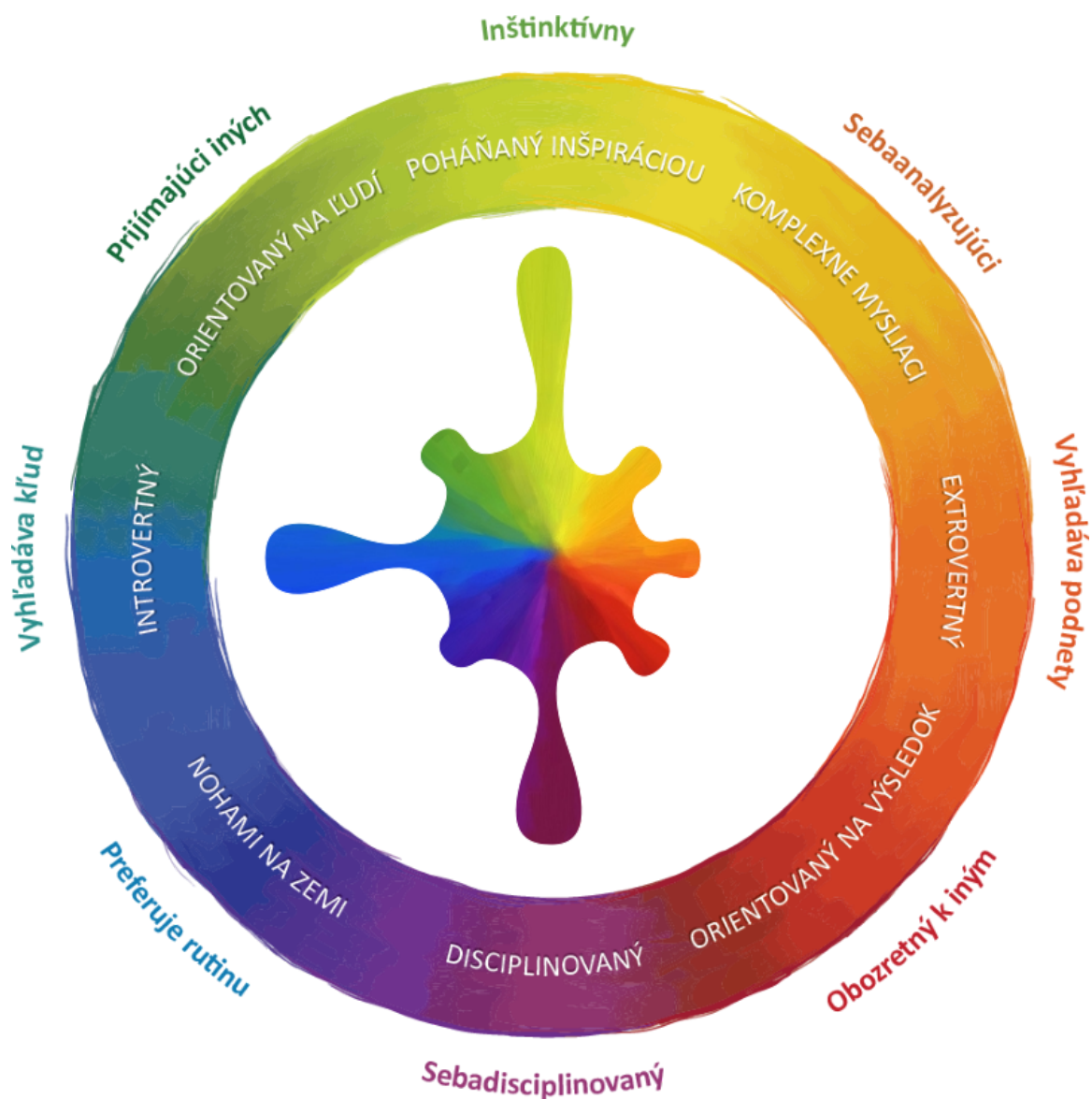
Prehľad Vašich Emocionálnych Kvalít podľa Osobností

Prehnaná Osobnosť



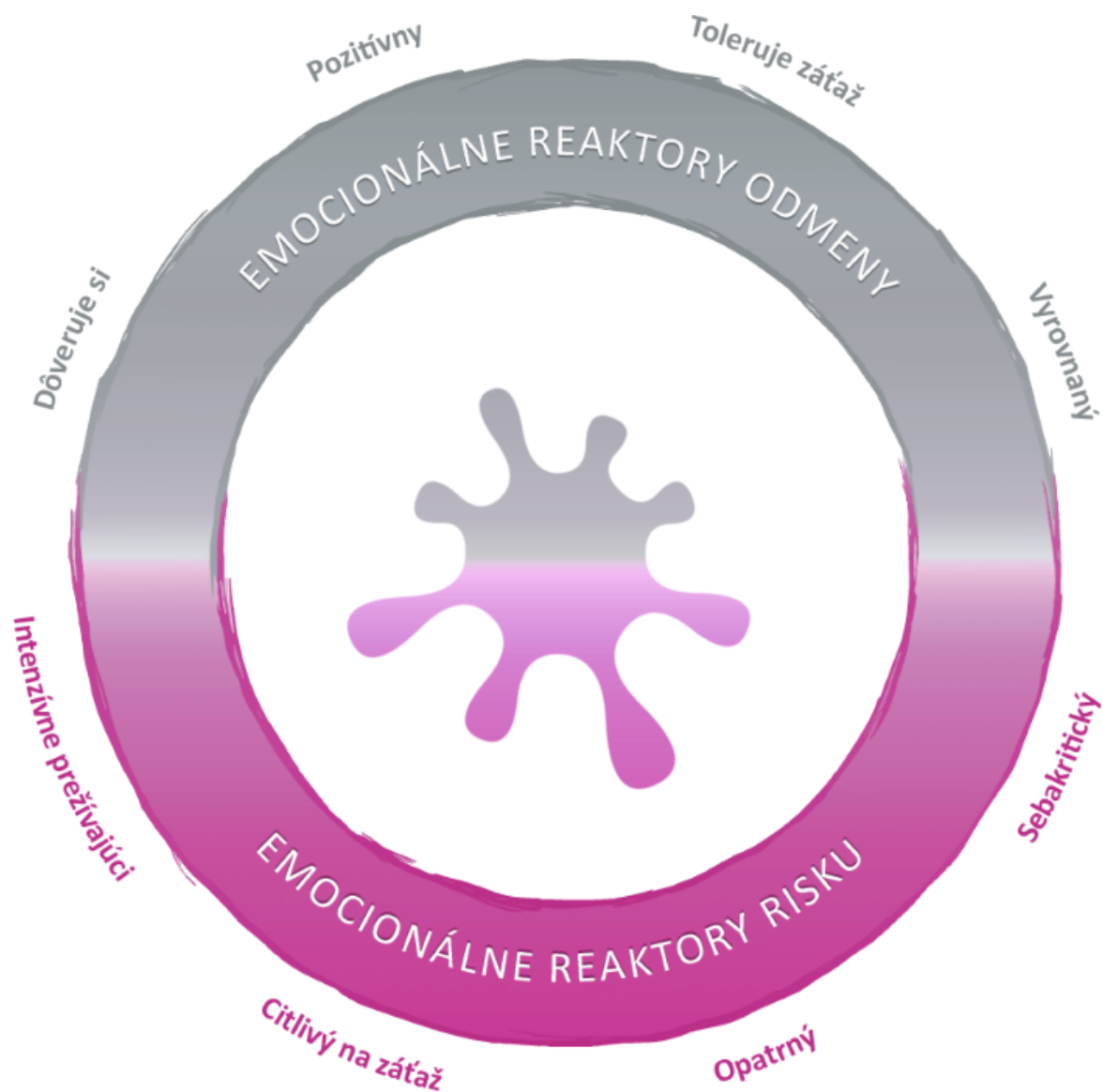
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Prirodzená

Vaše Emocionálne Osobnostné Kvality



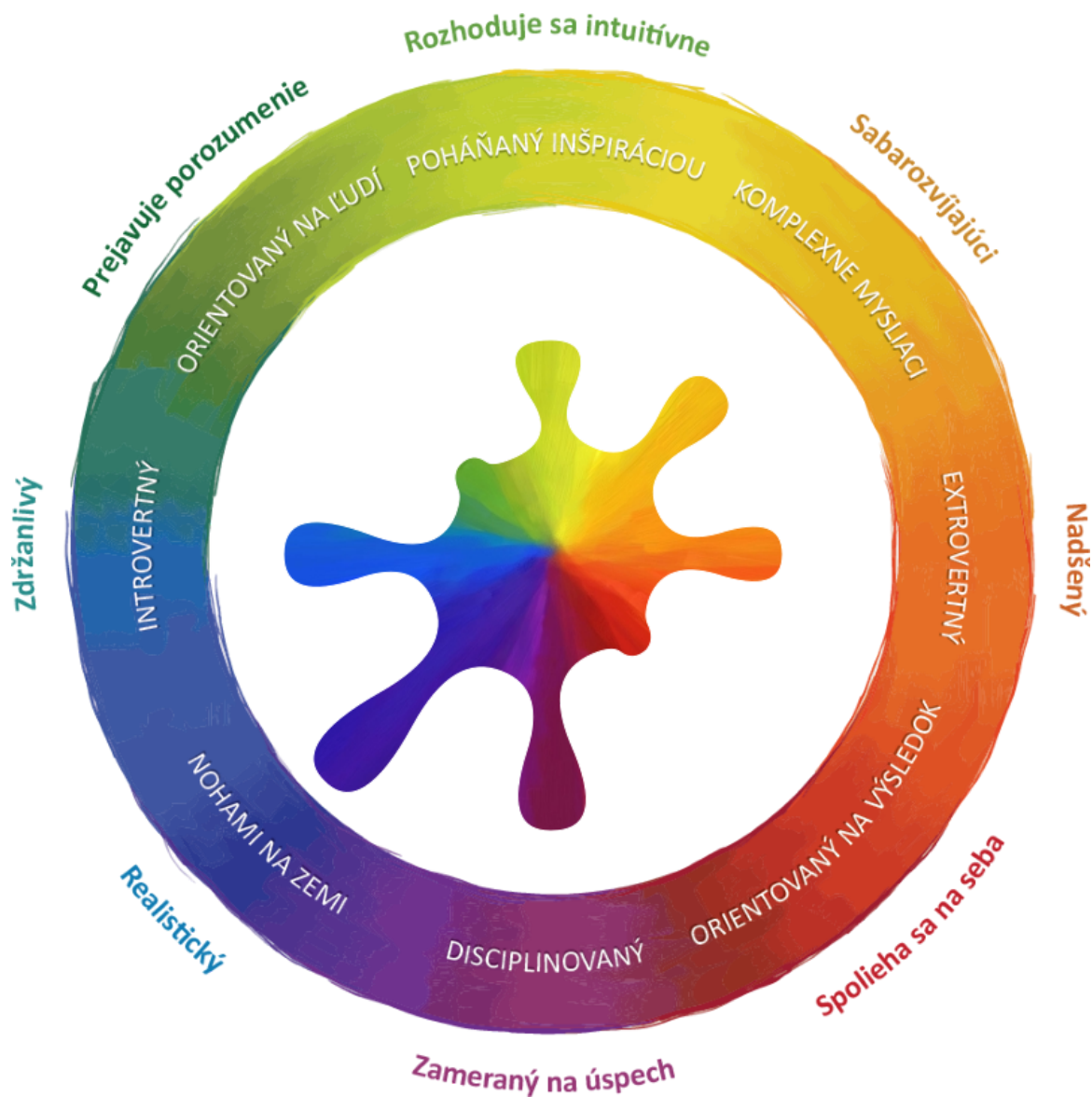
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Prirodzená

Vaše Emocionálne Reaktory



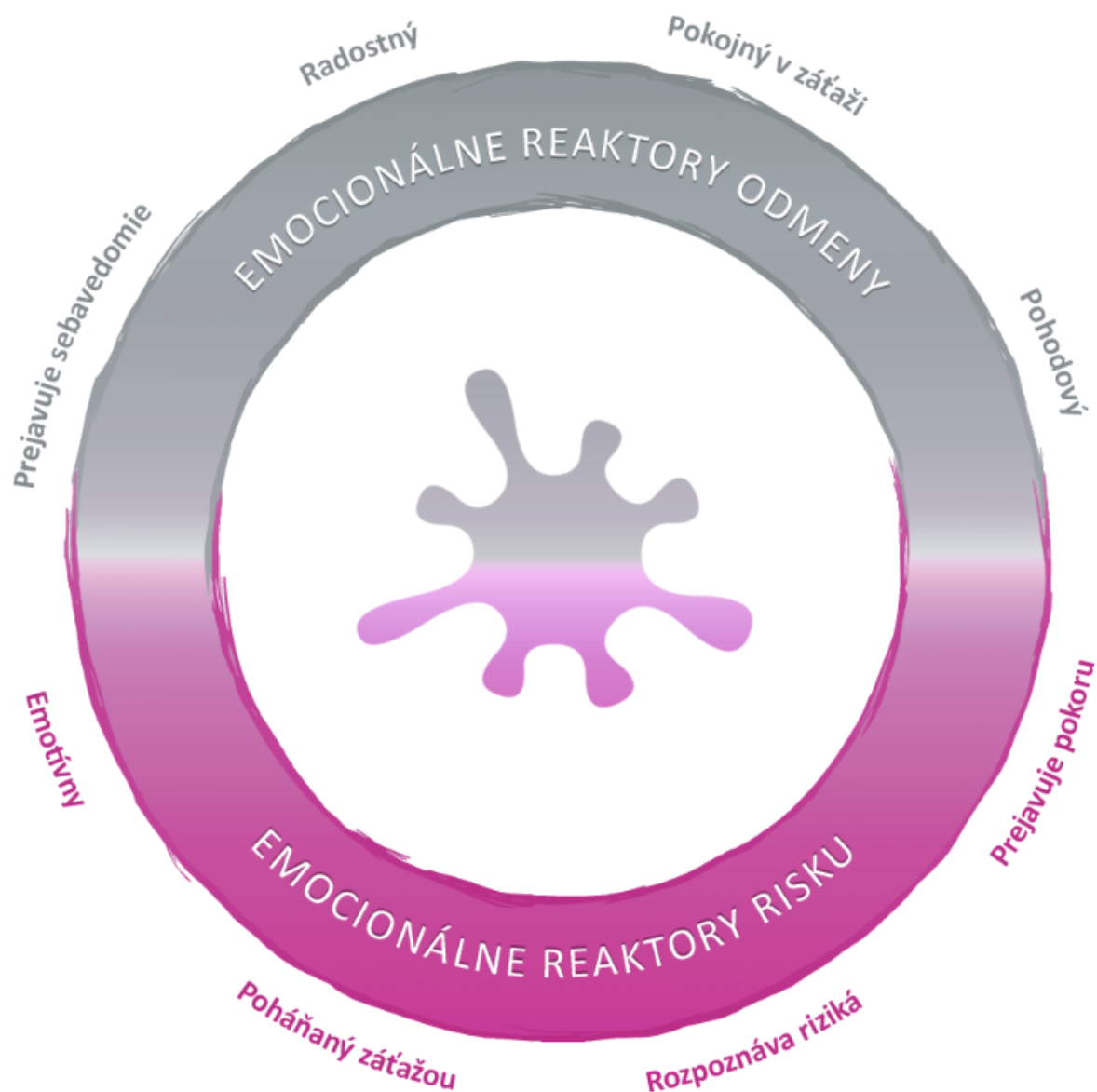
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Každodenná

Vaše Emocionálne Osobnostné Kvality



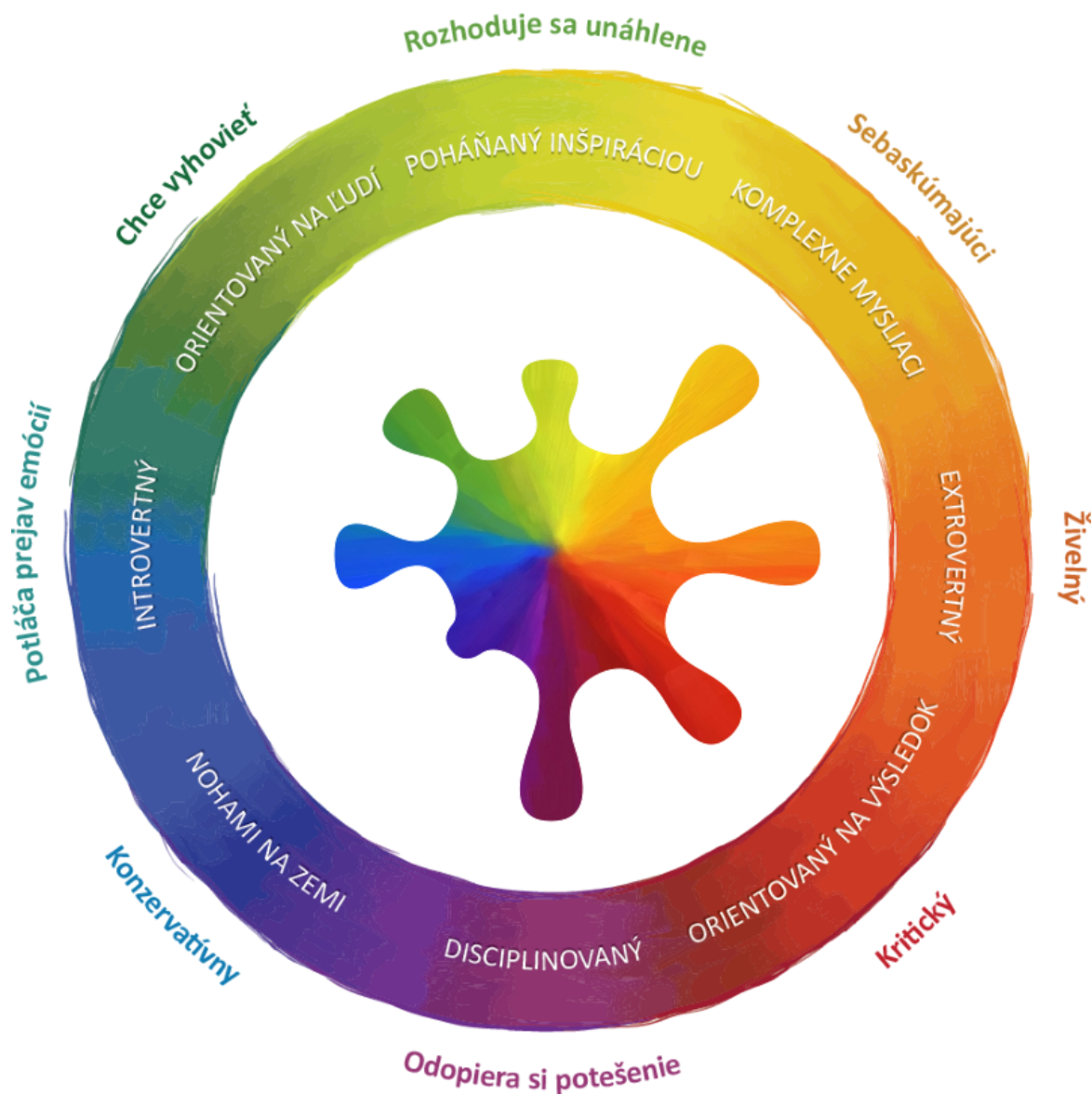
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Každodenná

Vaše Emocionálne Reaktory



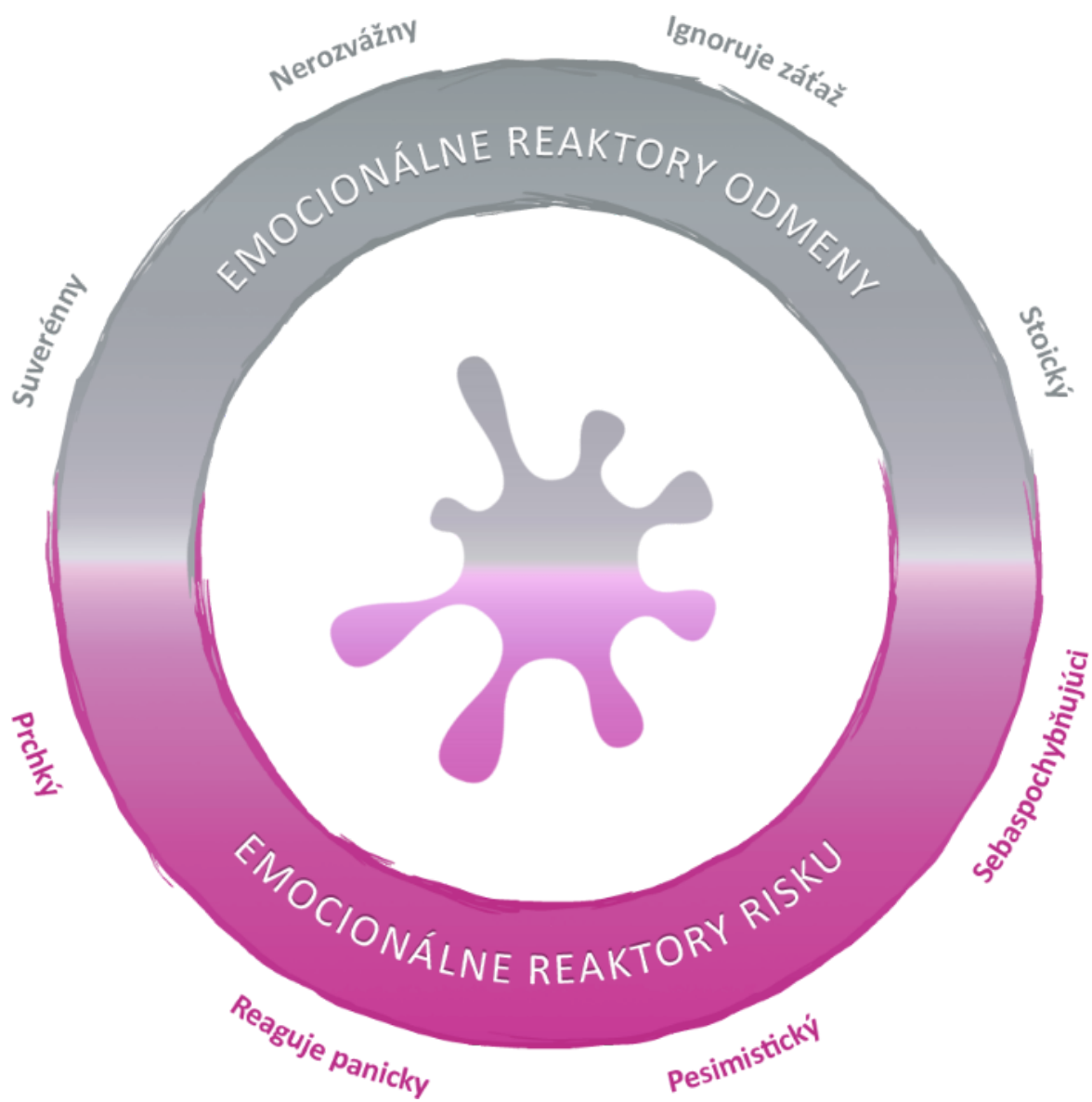
Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Prehnaná

Vaše Emocionálne Osobnostné Kvality



Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Prehnaná

Vaše Emocionálne Reaktory



Grafické zobrazenie vašich Emocionálnych Kvalít Všetky Tri



Prirodzená



Každodenná



Prehnaná



Vaše Silné a možné Slabé stránky

Ján, vaše prirodzené silné stránky sú:

- Ostatní vás vnímajú ako priateľského a otvoreného človeka.
- Dobré sa vám pracuje v dynamickom a meniacom sa prostredí.
- Vždy hľadáte spôsoby, ako sa stále rozvíjať.
- Počúvate spätnú väzbu od ostatných.
- K práci pristupujete veľmi disciplinovane.
- Ste usilovný a odhodlaný dosiahnuť tie najlepšie výsledky.

Tu sú niektoré z vašich možných slabých stránok:

- Keď ste pod tlakom, dostáva sa do popredia vaša impulzivnosť a prestávate ovládať svoje emócie.
- Keď ste pod tlakom, môžu byť ostatní v dôsledku vašej prudkej povahy a extrémnejších reakcií, voči vám ostražitejší, čo môže znižovať ich dôveru vo vás.
- Niekedy sa čudujete, odkiaľ sa vzalo toľko práce, a bojujete s tým, ako ju zvládnuť.
- Máte tendenciu vystresovať sa už len pri myšlienke na všetky veci, ktoré na vás čakajú.
- Príliš veľa úsilia venujete analýze seba a svojich motívov.
- Ste svojim najprísnejším kritikom.

Vaše Silné a možné Slabé stránky

Návrhy rozvoja:

- Victor Frankel raz povedal: „medzi podnetom a reakciou je určitý priestor. V tomto priestore je naša schopnosť vybrať si, ako budeme reagovať“. Keď budete najbližšie nahnevaný alebo frustrovaný, predtým, než niečo urobíte, zhlboka sa nadýchnite a na chvíľku sa zastavte. Ak tak neurobíte, môže to viesť k tomu, že urobíte alebo poviete niečo, čo neskôr oľutujete a dokonca riskujete trvalé narušenie vzťahu.
- Keď sa cítite v ohrození, uvedomujte si svoju reakciu. Nezvyšujte hlas, a to, čo chcete povedať, povedzte pokojne a plynulo. Príliš vysoký tón hlasu naznačuje, že u vás prevládli emócie nad rozumom, a ostatní voči vám nebudú mať rešpekt.
- Uvedomte si, čo všetko vás dokáže dostať do stresu, často nás totiž vyčerpáva stres, ktorý si človek vytvára sám, a nie okolité prostredie.
- Pouvažujte nad niektorými neuvážanými reakciami a nástrahami, ktoré vám v práci spôsobujú stres. Je pre vás ťažké povedať nie? Máte tendenciu brať si toho na seba príliš veľa? Keď si tieto vzorce uvedomíte, môžete si vytvoriť lepšie stratégie na ich obmedzenie.
- Je dobre, keď sa snažíte neustále napredovať, no nebudte na seba tak prísny, ak neustále neprijímate nové výzvy alebo nevystupujete zo svojej komfortnej zóny.
- Zapamätajte si, že nie každá dôležitá činnosť musí byť veľkou výzvou - niekedy je to len každodenná realita, keď musíme plniť jednoduchšie alebo bežné úlohy, ktoré nám neponúkajú také výzvy, ako by sme si želali.

Vaše Prirodzené Ja

Oceňujete na sebe, že dokážete využívať svoj inštinkt, ktorý nasmeruje vaše rozhodnutia tým správnym smerom a dokážete vyvážiť túžbou dosiahnuť svoje vlastné, ambiciózne osobné ciele. Viete, že pre dosiahnutie úspechu a všetkého, čo v živote chcete, je dôležité nájsť správnu rovnováhu medzi intuíciou a sebadisciplínou.

Rád trávite čas osamote a inklinujete k pokojnejším situáciám, ktoré vám umožnia vychutnať si pokoj a ticho. Stimuluje vás vnútorný svet a rád si nájdete čas pre seba. Ján, v rušnom prostredí a pri hlučných ľuďoch, ktorí vás neustále rozptyľujú od práce, sa necítite až tak dobre.

Akceptujete druhých ľudí a beriete ich takých, akí sú. Svoju pozornosť venujete emóciám druhých a vždy si nájdete čas, aby ste si ich vypočuli. Aktívne nevyhľadávate ich skryté motívy. Začnete byť voči nim skeptický, až keď máte značné množstvo dôkazov. Neodsudzujete ich, ani keď u nich objavíte nejaký skrytý motív.

Máte tendenciu pociťovať obavy a znepokojovať sa. Výhodou je, že dokážete rozpoznať riziká spojené s určitým konaním a veci si vopred dôkladne premyslíte. To znamená, že dokážete často predvídať následky konania. Snažíte sa minimalizovať pravdepodobnosť toho, že by sa niečo nemuselo podariť a vyhnúť sa tak negatívnym dôsledkom alebo pocitu sklamaní.

Vnímate sa ako človeka, ktorý je citlivejší na zmeny nálad ako väčšina ľudí. Niekedy máte pocit, že vás pohlcujú nároky každodenného života, ako aj tlak, ktorý na seba vyvíjate. Keď sa veci vyvíjajú dobre, cítite sa pozitívne, no už malé prekážky vás dokážu frustrovať či deprimovať.

Niekedy ste si uvedomujete svoje nedostatky a v kombinácii so svojou nízkou vnútornou sebadôverou je pre vás kvôli strachu zo zlyhania ťažké nájsť motiváciu, na to aby ste sa chopili výzvy.

Vaše Každodenné Ja

Predtým, než sa rozhodnete, potrebujete mať k dispozícii všetky fakty. Nemyslíte si, že je potrebné okamžite sa rozhodovať, radšej si počkáte, ako sa veci vyvinú. Ak sa objaví problém, pristupujete k nemu prakticky a opatrne; toto vám dá čas pouvažovať nad rozhodnutím a adekvátne reagovať.

Vždy si rád vypočujete nové nápady; pomáha vám to rásť a vyvíjať sa ako jednotliviec, aj ako súčasť tímu. Túžite dosiahnuť svoje ciele, a kvôli tomu sa dokážete prispôbiť zmenám. Váš otvorený prístup podporuje dialóg s ostatnými o najlepšom spôsobe napredovania a dosahovania výsledkov.

Máte veľmi silný charakter. Máte svoj názor a držíte sa ho. Keď sa objaví nejaký konflikt, ste pri presadzovaní svojho názoru pomerne priamy. Ľudia okolo vás oceňujú vašu úprimnosť. Radi s vami pracujú, pretože vaša energia udržiava projekty v pohybe a „ťahá“ ostatných v tíme dopredu. Svoje emócie prejavujete otvorene, vďaka čomu ľudia vedia, na čom sú, a to im dáva pocit istoty.

Pri každodenných činnostiach nevyžadujete od druhých priveľa pozornosti, ani nepotrebujete byť v centre záujmu. Naopak, ste skôr rezervovaný a skromný, najmä ak vás niekto pochváli. Namiesto toho, aby ste sa výrazne prezentovali pred ostatnými, radšej nechávate za seba hovoriť svoju prácu. Niet pochyb, že je pre vás uznanie za vaše úsilie dôležité, no vždy sa snažíte, aby boli za svoje príspevok a úsilie ocenení aj iní.

Vaše Prehnané Ja

Váš vzťah k stresu:

Zvyčajne na seba cítite pôsobenie stresu a často vás to núti, aby ste zmenili situáciu. Pravdepodobne vám nevyhovuje žiť pod tlakom tak ako ostatným, radšej urobíte niečo pre to, aby ste znížili hladinu stresu. Aj keď si počas krízy dokážete zachovať chladnú hlavu, niekedy vám robí problém otriasť sa z neúspechov.

Ste pomerne vnímavý voči tlaku, ktorému ste vystavený, a chcete okamžite podniknúť kroky na jeho zmiernenie. Stres je vám nepríjemný, ale vynakladáte veľa energie, aby ste sa sústredili a dokončili svoju prácu. Občas sa však môžete cítiť vyčerpaný a preťažený pocitom neustálej pohotovosti a môžete mať problém udržať si chladnú hlavu.

V každodennom živote sa trochu snažite utlmiť svoju reakciu na stres. Keď ste v strese, ostatní si to hneď nemusia všimnúť. Nedovoľíte, aby bol spúšťačom vášho konania práve stres.

Čo vás pravdepodobne stresuje:

- Pocit tlaku spôsobený prílišnou štruktúrou.
- Nedostatok rôznorodosti a voľnosti pre skúmanie nových príležitostí.
- Hlasné a hlučné prostredie, kde ľudia hovoria jeden cez druhého a nepočúvajú sa.
- Prostredie, kde sa príprava podceňuje a unáhľuje.
- Trávenie času s ľuďmi, ktorí nie sú pri plnení záväzkov príliš spoľahliví.
- Bez príležitosti maximalizovať svoj potenciál.

Ján, tu je niekoľko spôsobov, ako môžete reagovať, keď ste pod tlakom:

- Príliš sa analyzujete a veľmi sa zaoberáte tým, ako vás vidia ostatní.
- Máte tendenciu byť na seba taký prísny, že menej vnímate a rešpektujete pozitívnu spätnú väzbu. Môžete sa sústrediť len na negatíva a mať pocit, že tie vás charakterizujú.
- Keď ste v strese, je pre vás ťažšie sústrediť sa, máte plnú hlavu starostí, ktoré vás zaťažujú a rozptyľujú.
- Vaše vlastné obavy môžu vyvolať stres neprimeraný skutočnej alebo potenciálnej situácii.
- Niekedy zbytočne dramatizujete a riskujete tak pocit preťaženia a odcudzenia sa od ostatných.
- Máte sklon dramatizovať minulé udalosti a veríte skôr svojej vlastnej verzii udalostí, než tomu, čo sa skutočne stalo.

Vaša Emocionálna Flexibilita

Čo je Emocionálna Flexibilita?

Emocionálna Flexibilita je miera, do akej môžeme aktívne upraviť - zmierniť alebo posilniť - isté črty. Mnohí z nás svoje preferencie kontrolujú a konajú takým spôsobom, ktorý pre nás nie je vždy prirodzený. Existuje niekoľko dôvodov, prečo to robíme. Možno je to preto, lebo si uvedomujeme potrebu prispôbiť sa požiadavkám nášho pracovného prostredia či zlepšiť kvalitu vzťahov s ostatnými. Môžeme aj dobre poznať svoje vlastnosti a s postupným rozvíjaním si viac uvedomujeme, ako ich čo najlepšie a čo najefektívnejšie využiť. Možno sme si zvykli prispôbovať svoje reakcie natoľko, až sa takmer zautomatizovali a aktivujú ich rôzne okolnosti. Napríklad väčšina ľudí sa správa vážnejšie, ak sa nachádza vo formálnom prostredí. Inokedy však môžeme mať pocit, že vynakladáme veľa energie na zdôraznenie alebo potlačenie istej črty a je očividné, že nekonáme prirodzene. V týchto prípadoch sa môžeme "preklápať" v rozmedzí "prispôbovanej" črty a našou prirodzenou komfortnou zónou. To v nás môže zanechať pocit citového preťaženia.

Ako väčšina ľudí, aj vy máte isté črty, ktoré sa rozhodnete v istých kontextoch posilniť alebo potlačiť. Tu je niekoľko spôsobov, ktorými prejavujete emocionálnu flexibilitu:

Vedome potláčate svoju prirodzenú naliehavú potrebu nasledovať svoj inštinkt a vo svojich každodenných činnostiach sa väčšinou spoliehate na podrobnejšiu analýzu informácií, ktoré máte k dispozícii. Keď si to príležitosť vyžaduje, ste schopná robiť rýchle intuitívne rozhodnutia, ale než začnete konať, usilujete sa overiť si svoje domnienky. Asi môžete mať pocit, že je dôležité zdôvodniť svoje kroky, najmä ľuďom, ktorým sa zodpovedáte.

Vedome sa snažíte zostať v každodenných situáciách optimistom a veriť v to najlepšie. Hoci môžete mať vo vnútri výhrady a obavy, zdá sa, že ste spokojnejší, keď postupujete podľa skupinových rozhodnutí alebo akceptujete, že zodpovednosť spočíva niekde inde. Viete vycítiť, kedy je vhodný čas vyjadriť svoje obavy.

Poznáte výhody pokojného a vyrovnaného prístupu a ovládanie svojej spontánnosti. Snažíte sa overiť si, či sú nápady vás aj iných ľudí praktické a realistické. Na jednej strane si dokážete uvedomiť potrebu veľkolepých myšlienok, no zároveň si zachováate rozvahu a ochotu povedať "stop", keď veci začínajú byť príliš nereálne.

Ľudia a Vzťahy

Sociálna energia a Interakcia s ostatnými

Pravdepodobne rád pracujete samostatne alebo v tichom prostredí a uprednostňujete spoločnosť vlastných myšlienok, než by ste mali byť v centre diania. Ste si vedomý svojich hraníc a niekedy spochybňujete vlastné presvedčenie.

Vo vašich vzájomných vzťahoch s ostatnými rád prejavujete svoje pocity, najmä ak hovoríte o tom, čo vás zaujíma alebo o svojich záľubách. Napriek tomu, aj keď sa spoločensky angažujete, viete kontrolovať, koľko toho prezradíte, a koľko si nechávate v súkromí. Svoje skutočné pocity viete pred ostatnými skryť, a oni možno nevedia, čo si myslíte. Premýšľate o tom, ako vás vnímajú, a vedome sa snažíte nejaviť ani neosobne, ani zdieľať príliš veľa. V prítomnosti nových ľudí ste spočiatku formálnejší a rezervovanejší, a to najmä v profesionálnom kontexte, aj keď pri budovaní vzťahov máte tendenciu stať sa spoločenskejším a neformálnejším. Taktiež si vážite čas na reflexiu a želáte si dosiahnutie rovnováhy medzi časom stráveným s ostatnými a časom osamote.

V mnohých situáciách ste jedným z najenergickejších ľudí v miestnosti. Občas však máte problém odhaliť svoje najhlbšie pocity. Ľudia očakávajú, že o nich budete hovoriť, nebudte preto prekvapení, ak si neuvedomia, že ste si niečo nechali pre seba.

Ľudia a Vzťahy

Prístup k ostatným

Máte tendenciu prirodzene sa zoznamovať a počúvať ľudí bez toho, aby ste ich hneď súdili, ale zároveň si uvedomujete, že môžu existovať fakty, ktoré svedčia o ich skrytých zámeroch a postranných úmysloch. Seba vnímate ako človeka, ktorý je citlivejší na pocit frustrácie a podráždenia, než iní. Keď ste pod tlakom, môžete byť voči druhým podráždený a netrpezlivý a oveľa intenzívnejšie si všímate ich chyby. Na jednej strane je výhodou vášho skepticizmu, že nemáte prehnane optimistické očakávania. Na druhej strane však môžete byť voči nim prehnane kritický a príliš sa sústreďiť na ich chyby. Aj keď voči nim môžete byť vnútri netrpezlivý, niekedy to dáte najavo, inokedy zase nie.

Ľudia okolo vás vedia, že budete aktívne a vášnivo obhajovať svoj postoj. Často reagujete okamžite, namiesto toho, aby ste si nechali čas na premyslenie; ostatní vedia, že od nich namiesto slov očakávate konkrétne činy. Vedia aj, že veci beriete do vlastných rúk, a práve preto sa na vás nechcú obracať so svojimi problémami. Dá sa povedať, že neuprednostňujete ani individuálnu prácu, ani prácu v tíme. Niekedy sú pre vás názory iných prínosom, inokedy vás pri rozhodovaní zase môže frustrovať, keď musíte čakať, kým každý vyjadrí svoj názor.

V náročných situáciách sa veľmi snažíte vyhovieť iným a obetujete svoje potreby, aby ste uprednostnili tie ich. Pravdepodobne to robíte bez toho, aby ste sa čo i len trochu sťažovali, a to aj napriek ťažkostiam. Svoje skutočné pocity si nechávate pre seba. Môžete mať pocit, že ostatní to považujú za samozrejmosť a neuvedomujú si, že sa pre nich obetujete. Asi by ste mali popremýšľať, v akých situáciách a s kým sa takto správate.

Rozhodovanie

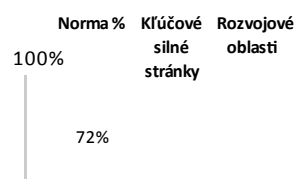
Aby ste si pri rozhodovaní mohli pomôcť, dokážete si veľmi dobre usporiadať dostupné informácie. Keď nemáte poruke dostatok dôkazov, veríte svojmu inštinktu a spoliehate sa, že vás pri rozhodovaní navedie správnym smerom. Aj keď ste pod tlakom, dokážete sa rozhodnúť rýchlo, aby ste potom mohli využiť krátkodobé príležitosti, pričom neustále beriete do úvahy všetky dostupné informácie.

Keď sa potrebujete rozhodnúť, väčšinou uvažujete nad možnými dôsledkami svojho rozhodnutia. Ste skôr realista a nerád robíte riskantnejšie rozhodnutia. Pri rozhodovaní ste konzervatívnejší než iní ľudia a vaša opatrnosť vám pomáha robiť obozretné a uvážené rozhodnutia.

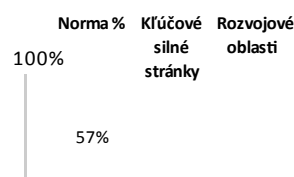
Vyhovuje vám, keď si môžete robiť svoju prácu, a netrápíte sa tým, čo si o vás myslia iní ľudia. Myslíte si, že nemá význam bezdôvodne druhých rozčuľovať, takže sa pri rozhodovaní snažíte vždy získať ich súhlas. Napriek tomu sa spôsob vášho rozhodovania mení, ak ste pod tlakom. Vtedy vám záleží aj na tom, aký dopad budú mať vaše rozhodnutia na ostatných, no je pre vás ťažšie zapojiť ich do rozhodovania, pretože o kľúčových otázkach najradšej rozhodujete sám. Čo sa týka sebaistoty pri rozhodovaní, obvykle máte primerane zdravú mieru pochybností. Výhodou je, že sa nespoliehate výlučne na svoje presvedčenie, ale svoje presvedčenie zakladáte na objektívnych zdrojoch, ako je názor iných ľudí alebo porovnávanie rôznych alternatív. Ostatní však niekedy môžu mať pocit, že pri rozhodovaní nie ste dostatočne asertívny a nie je vám príjemné rozhodovať o dôležitých veciach bez toho, aby ste mali k dispozícii dostatočné množstvo informácií alebo podnetov od iných.

4 Spôsobilosti: Prehľad

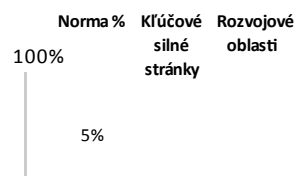
Sebapoznanie



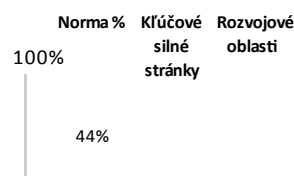
Vnímanie ostatných



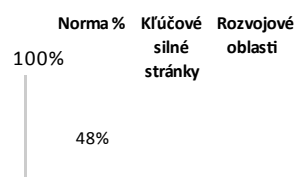
Riadenie svojich emócií



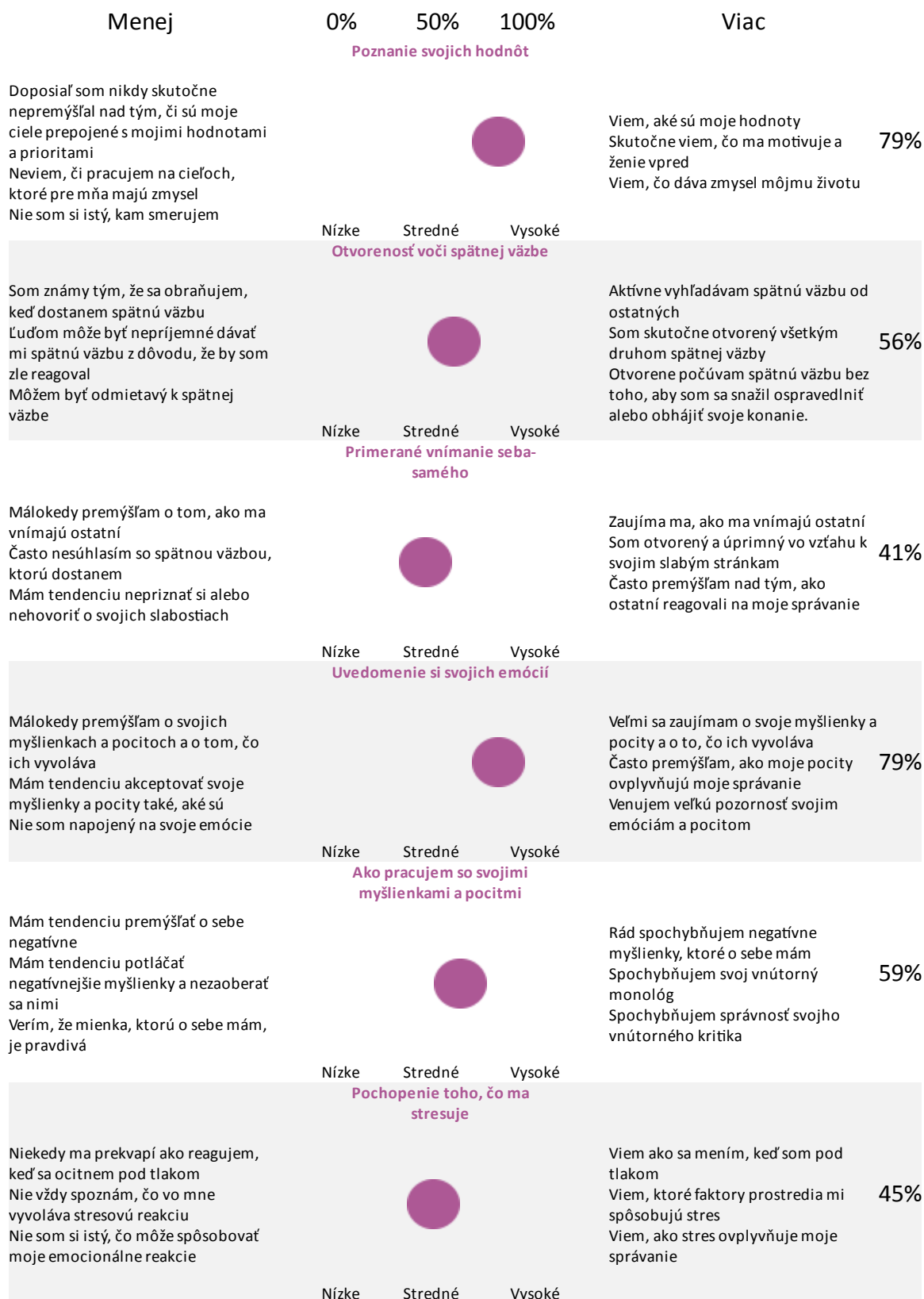
Zmysluplné konanie



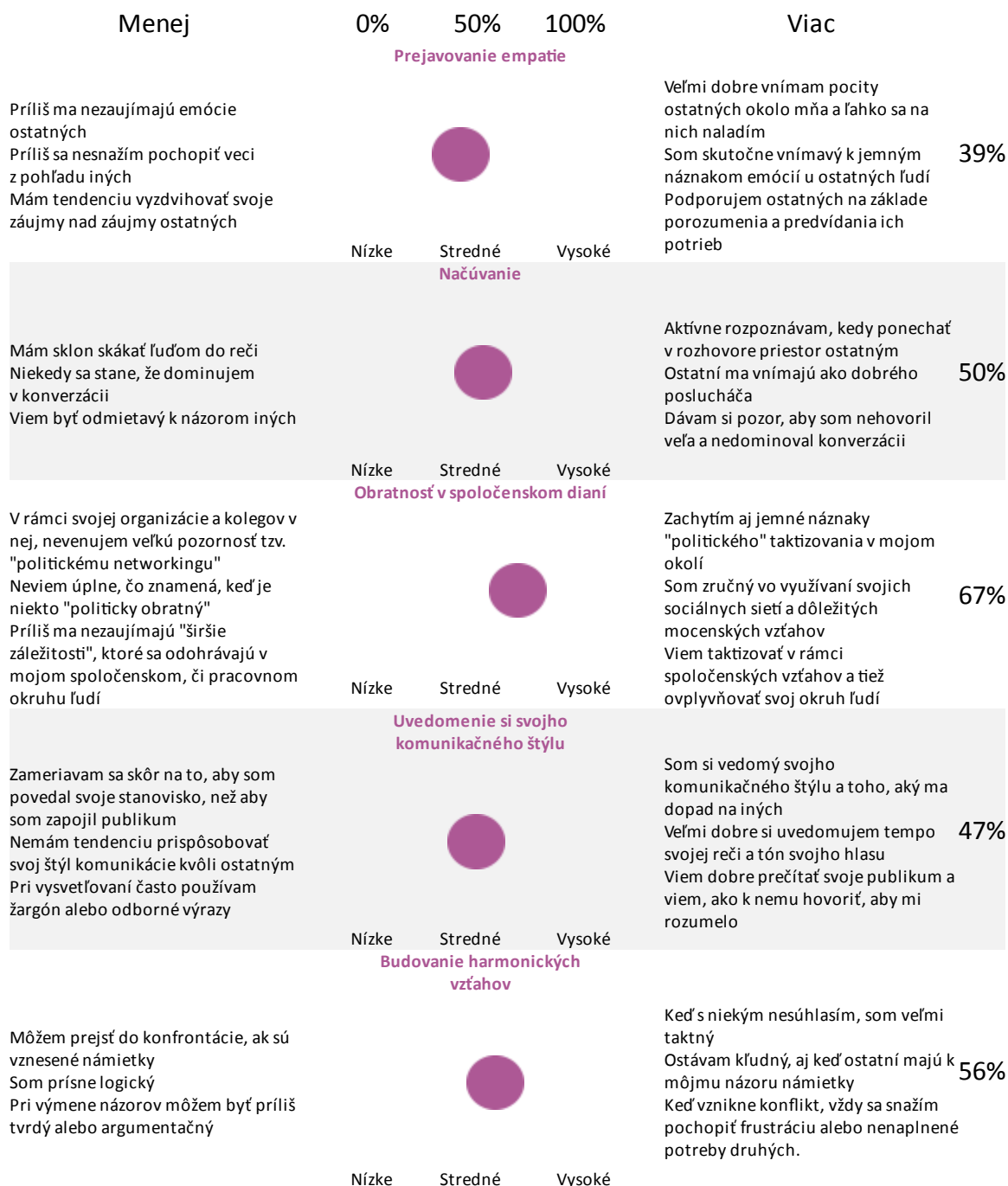
Ako ste hodnotili svoju "emocionálnu inteligenciu"



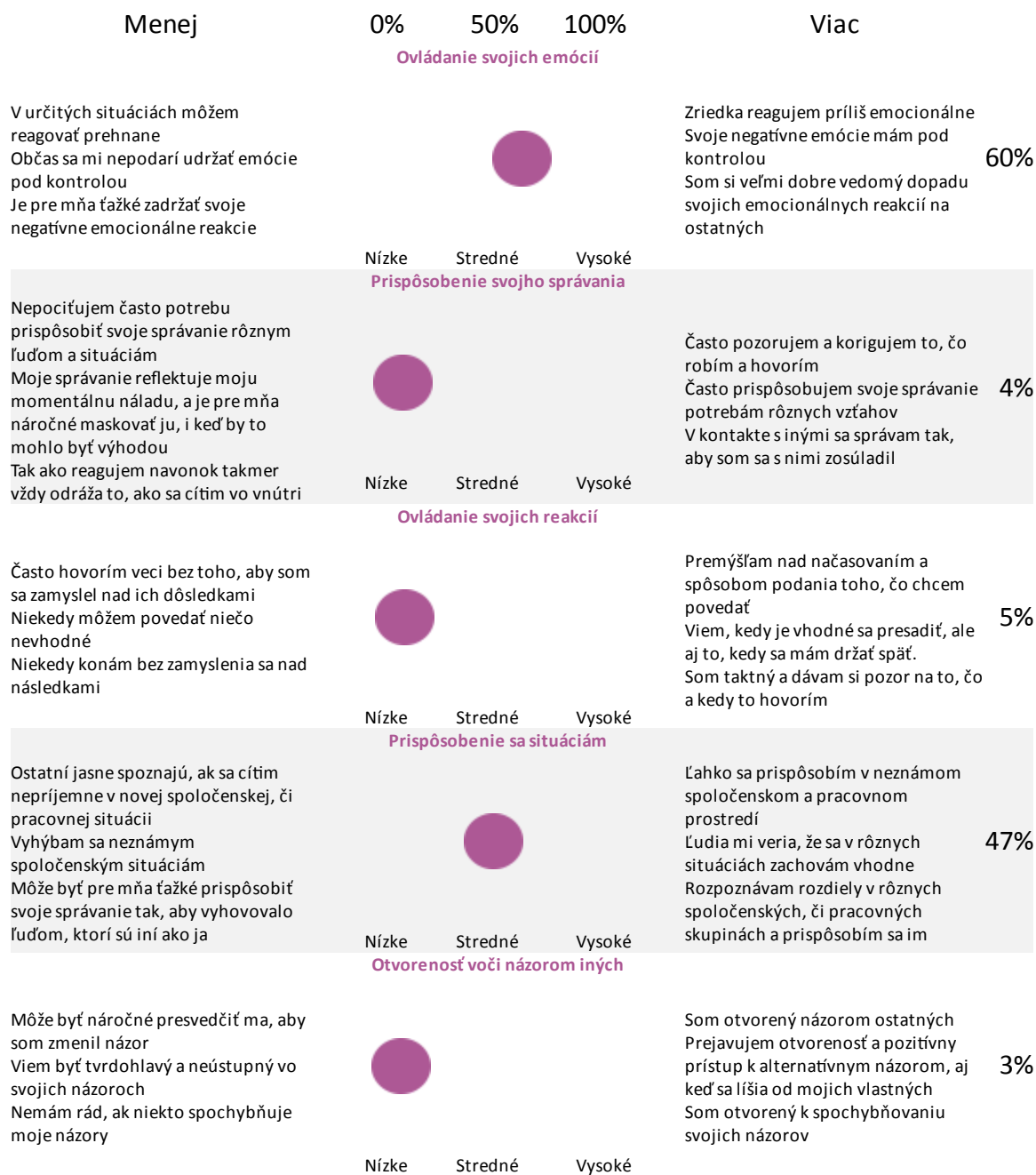
Sebapoznanie



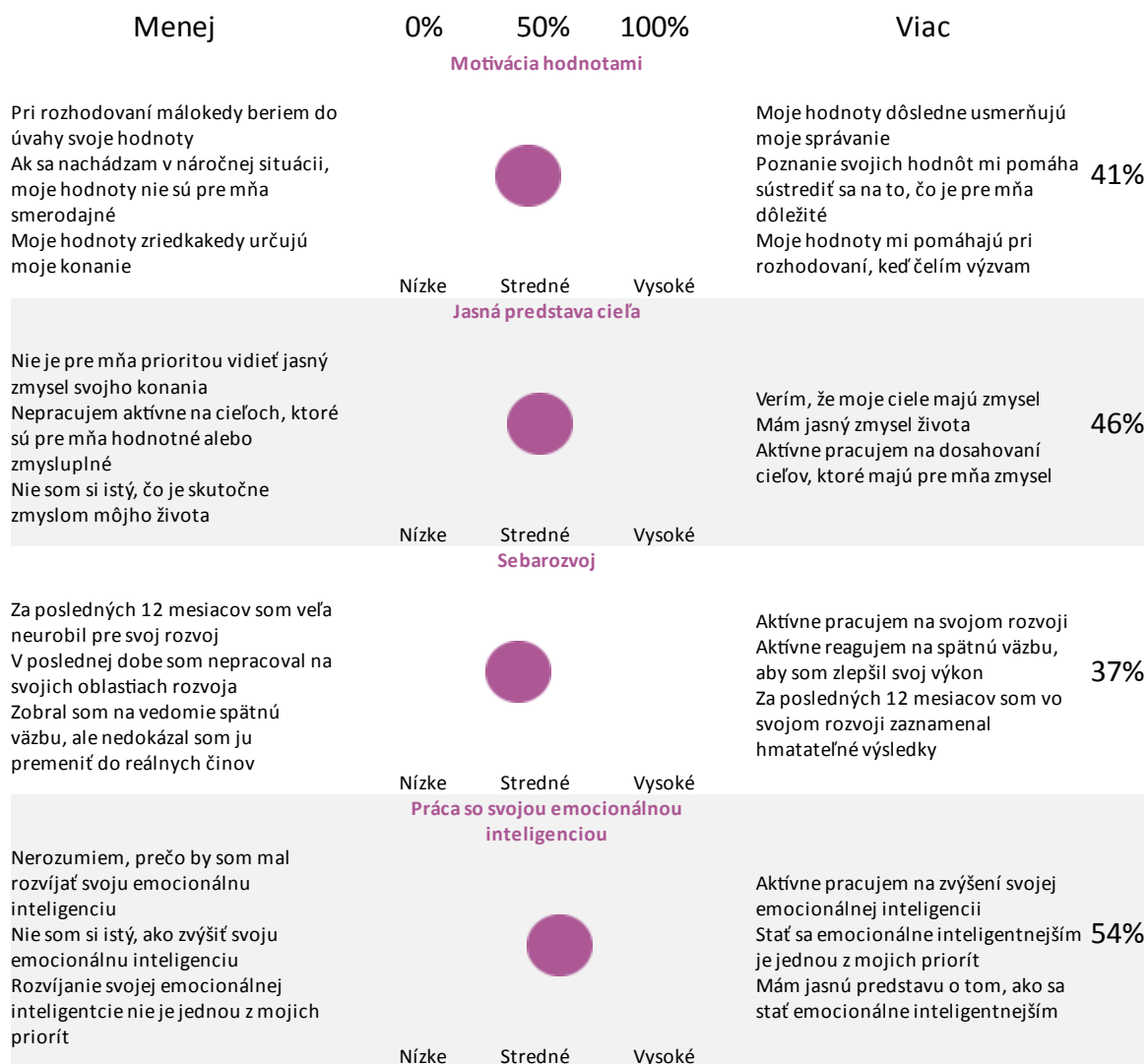
Vnímanie ostatných



Riadenie svojich emócií



Zmysluplné konanie



Ako ste hodnotili svoju "emocionálnu inteligenciu"



Vaše Top Silné Stránky - Emocionálne Spôsobilosti

Top 5

Na základe najvyššieho skóre v rámci 20 praktických spôsobilostí

Uvedomenie si svojich emócií	79%
Poznanie svojich hodnôt	79%
Obratnosť v spoločenskom dianí	67%
Ovládanie svojich emócií	60%
Ako pracujem so svojimi myšlienkami a pocitmi	59%

Top Kľúčové Silné Stránky

Na základe počtu položiek zaznamenaných ako Kľúčové Silné Stránky z 20 praktických spôsobilostí

Neuviedli ste žiadne silné stránky

Možné Oblasti Rozvoja – Emocionálne Spôsobilosti

Najmenej zaznamenané praktické spôsobilosti

Na základe zaznamenaného najnižšieho skóre z 20 praktických spôsobilostí

Otvorenosť voči názorom iných	3%
Prispôsobenie svojho správania	4%
Ovládanie svojich reakcií	5%
Sebarozvoj	37%
Prejavovanie empatie	39%

Top Rozvojové oblasti

Na základe počtu položiek označených ako oblasti rozvoja v rámci 20 praktických spôsobilostí

Neuviedli ste žiadne oblasti rozvoja.

Definície Emocionálnych osobnostných kvalít

Zameranie: Vzťah k ostatným

S ohľadom na iných

Ľudia s vysokým skóre 'S ohľadom na iných' sú obvykle otvorenejší voči druhým a viac ich akceptujú. Venujú dostatočnú pozornosť ich emóciám a pozorne si ich vypočujú, aby pochopili ich uhol pohľadu. Berú ostatných ľudí takých, akí sú a neodsudzujú ich. Ich tendencia uprednostňovať iných pred sebou samým môže však viesť k obetovaniu vlastných potrieb, len aby uspokojili druhých.

Nezávislý na iných

Ľudia s vysokým skóre 'Nezávislý na iných' sú prirodzene skeptickí voči ostatným a nemajú tendenciu ľahko niekomu veriť. Nenechajú sa ľahko zlákať dobrými rečníkmi či šarmantnými ľuďmi a dokážu zostať emocionálne nezainteresovaní. Väčšinou sa spoliehajú sami na seba a sú nezávislí. Keď to však preženú, môžu vyvolávať dojem, že príliš kritizujú a odsudzujú iných.

Zameranie: Štruktúra a Ciele

Nasleduje pocity

Ľudia s vysokým skóre 'Nasleduje pocity' sú intuitívni a nasledujú svoj inštinkt. Často sa rozhodujú skôr podľa svojej intuície, než by si dôkladne premysleli všetky detaily. K štruktúram a cieľom majú uvoľnenejší postoj, s menšou potrebou robiť veci organizovane. Namiesto toho sa zameriavajú na to, čo práve upúta ich pozornosť. Keď to preženú, môže sa zdať, že konajú alebo sa rozhodujú na poslednú chvíľu.

Zameriava sa na pocity

Ľudia s vysokým skóre pre kvalitu 'Zameriava pocity' majú vysokú mieru sebaovládania a disciplíny. Nenechajú sa ľahko uniesť alebo rozptýliť a radšej sa neustále sústredia na svoj cieľ a dokážu si potešenie nechať na neskôr. Orientujú sa na výsledky a snažia sa podať najlepší výkon, dokonca aj za cenu obetovania vlastných potrieb. Keď to preženú, dokážu byť na seba veľmi tvrdí a sú považovaní za workoholikov s nutkavou potrebou dotiahnuť veci do konca.

Zameranie: Zvedavosť a Zmena

Introspektívny

Ľudia s vysokým skóre pre kvalitu 'Introspektívny' radi rozmyšľajú o sebe a zaoberajú sa sebaanalýzou. Obvykle sú si dobre vedomí svojich silných a slabých stránok a aktívne sa snažia o svoj neustály rozvoj. Keď to preženú, sú náchylní priveľmi skúmať a analyzovať svoje myšlienky a správanie.

Ukotvený v realite

Ľudia s vysokým skóre pre kvalitu 'Ukotvený v realite' sa najradšej sústredia na dosiahnuteľnú realitu. Držia sa toho, o čom vedia, že je pravda, a preto majú vo svojom každodennom živote radi rutinu. Sú pevne spätí s realitou, vedia sa pozerať na veci v širších súvislostiach a nenechajú sa ovplyvňovať emóciami alebo náladou. Keď to preženú, môžu pôsobiť príliš konzervatívne a uzavreto voči novým skúsenostiam.

Zameranie: Smerovanie energie a Prejavovanie emócií

Prejavuje emócie

Ľudia s vysokým skóre 'Prejavuje emócie' sú vo svojich prejavoch prirodzene otvorenejší a bezstarostnejší. Neustále túžia po podnetoch a trávajú veľa času interakciou s inými ľuďmi. Ostatní dokážu ľahko rozoznať, ako sa cítia, a zvyknú živo a energicky dávať najavo svoje emócie. Keď to preženú, ich príliš živelný prejav môže ostatným prekážať.

Ovláda emócie

Ľudia s vysokým skóre 'Ovláda emócie' sú v prejavovaní svojich emócií rezervovanejší. Nie sú dramatickí a svoje emócie majú pod kontrolou. O svojich pocitoch radšej uvažujú potichu a neprejavujú ich navonok. Preto pôsobia ako tichí a vážni ľudia. Majú radi prostredie, v ktorom môžu premýšľať a nič ich nerozptyľuje. Keď to preženú, môžu pôsobiť ako príliš uzatvorení a ťažko čitateľní ľudia.

Definície Emocionálnych Reaktorov

Zameranie: Pohľad na život

Optimistický

Ľudia s vysokým skóre 'Optimistický' sú optimisti a na každej situácii sa snažia nájsť pozitíva. Pozerajú sa na veci z pohľadu, že všetko sa dá. Keď sa objavia prekážky, rýchlo sa dokážu odraziť a nesústredia sa na negatíva, ale radšej na možnosti. Keď túto kvalitu preženú, prestávajú vnímať riziká a chýba im rozvážnosť.

Ostražitý

Ľudia s vysokým skóre 'Ostražitý' majú v sebe prirodzenú tendenciu vyhodnocovať riziká a hrozby. Sú naladení na prípadné riziká vo svojom okolí, vedia si veci dobre premyslieť a majú opatrný prístup. Keď to preženú, ich obavy môžu prejsť do pesimizmu a príliš sa začnú sústrediť na negatíva alebo na to, čo by nemuselo vyjsť.

Zameranie: Sebaocenenie

Sebaistý

Ľudia s vysokým skóre 'Sebaistý' majú silnú vieru v seba a majú o sebe vysokú mienku. Toto ich sebavedomie znamená, že sú často otvorení novým výzvam bez obáv, že niečo pokazia, alebo bez toho, aby pochybovali o svojich schopnostiach. Keď to preženú, tvária sa prehnane dôležite a neuvedomujú si resp. nezaoberajú sa svojimi prípadnými slabými stránkami.

Skromný

Ľudia s vysokým skóre 'Skromný' sú pomerne plachí a pokorní. Nasadzujú si latku vysoko a sú na seba dosť tvrdí. Sú radi, keď nie sú v centre pozornosti. Majú tendenciu dávať si pozor na to, ako pôsobia na ostatných. Keď túto kvalitu preženú, ich pochybovanie o sebe môže byť prekážkou v ich úsilí.

Zamerania: Emocionálna intenzita

Kľudný

Ľudia s vysokým skóre 'Kľudný' sú prirodzene pokojní a uvoľnení ľudia. Obvykle majú pozitívnu a stabilnú náladu. Lepšie tolerujú pocity podráždenia a frustrácie a len zriedkakedy sa na niekoho nahnevajú. Keď to preženú, navonok si zachovávajú stoický pokoj dokonca aj vtedy, ak sú frustrovaní.

Temperamentný

Ľudia s vysokým skóre 'Temperamentný' sú zaniatení a emotívni. Svoje pocity prežívajú intenzívne a sú citlivejší na zmeny nálad. Keď to preženú, môžu byť rozrušení, podráždení a prchký, nedokážu skrývať svoju frustráciu.

Zameranie: Vzťah k stresu

Odolný v záťaži

Ľuďom s vysokým skóre 'Odolný v záťaži' vyhovuje, keď sú pod tlakom; majú v živote vysokú toleranciu stresu. Obľubujú neustály ruch spojený s dynamickým a náročným prostredím. Keď to preženú, môžu v dôsledku nedostatku stresu na ostatných pôsobiť nezúčastnene alebo ľahostajne, a v niektorých situáciách im môže chýbať zmysel pre naliehavosť.

Vnímový k záťaži

Ľudia s vysokým skóre 'Vnímový k záťaži' sú citlivejší na stres. Obvykle ich poháňa tlak z okolia, ktorý v nich vyvoláva pocit naliehavosti a núti ich primerane konať. Niekedy ich môže prehnane vnímanie záťaže prevalcovať a dlhodobé stresové situácie ich môžu priviesť až k vyhoreniu.

Sprievodca Interpretáciou

Štyri základné kombinácie			
Kľúčové kvality		Kvality s najnižším skóre	
Prirodzená: vysoká		Prirodzená: nízka	
Každodenná: vysoká		Každodenná: nízka	
Vedomé Úsilie ALEBO Posilňovanie		Skryté poklady ALEBO Potláčanie	
Prirodzená: nízka		Prirodzená: vysoká	
Každodenná: vysoká		Každodenná: nízka	
Prepojenie s Prehnanými prejavmi			
Kľúčové kvality		Kvality s najnižším skóre	
Toto je vaša kľúčová kvalita, no niekedy ju preháňate		Túto kvalitu prejavujete málokedy, no môže sa prejaviť pod tlakom	
Vedomé Úsilie ALEBO Posilňovanie		Skryté poklady ALEBO Potláčanie	
Túto kvalitu využívate optimálne, no niekedy ju preháňate		Toto je vaša prirodzená črta – jej prejavy sú zriedkakedy prehnané	
Túto kvalitu viete zosilniť, no len zriedkakedy ju preženiete		Toto je vaša prirodzená črta, no pod tlakom ju môžete prehnať	
Prepojenie protikladov			
Rovnováha alebo Vnútorňý konflikt?			
Prirodzená: vysoká		Prirodzená: vysoká	
Aktívne prepojenie alebo Situačné správanie?			
Každodenná: vysoká		Každodenná: vysoká	
Nevyriešené napätie alebo protichodné prejavy?			
Prehnané prejavy vysoká		Prehnané prejavy vysoká	



Rozvojová oblasť: Vyjadruje počet položiek, ktoré ste vybrali, a o ktorých si myslíte, že by ste mali rozvíjať.



Kľúčová silná stránka: Vyjadruje počet položiek, ktoré ste vybrali a o ktorých si myslíte, že sú vašimi kľúčovými silnými stránkami.

Vaše výsledky sú založené na tejto porovnávacej skupine: medzinárodná vzorka odborníkov vo svojej profesii.

Čo znamená vaše skóre v percentách

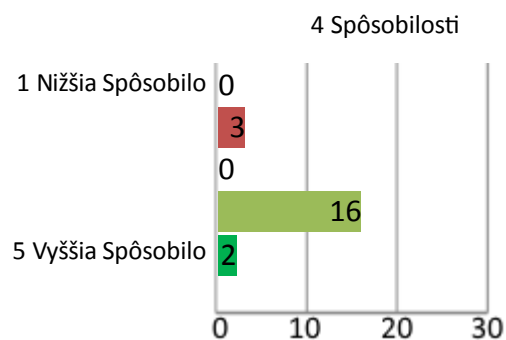
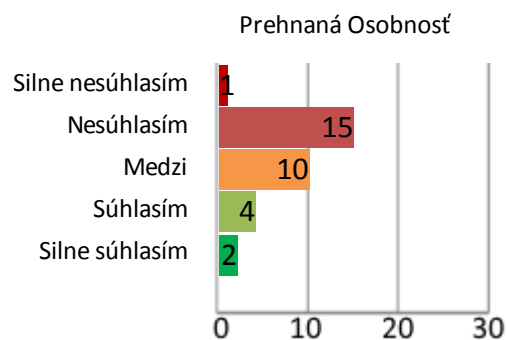
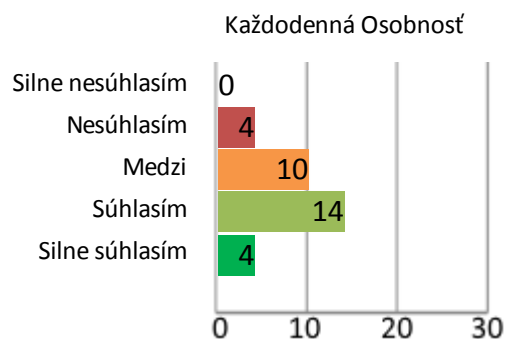
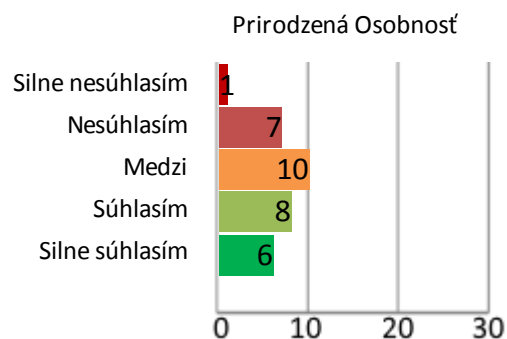
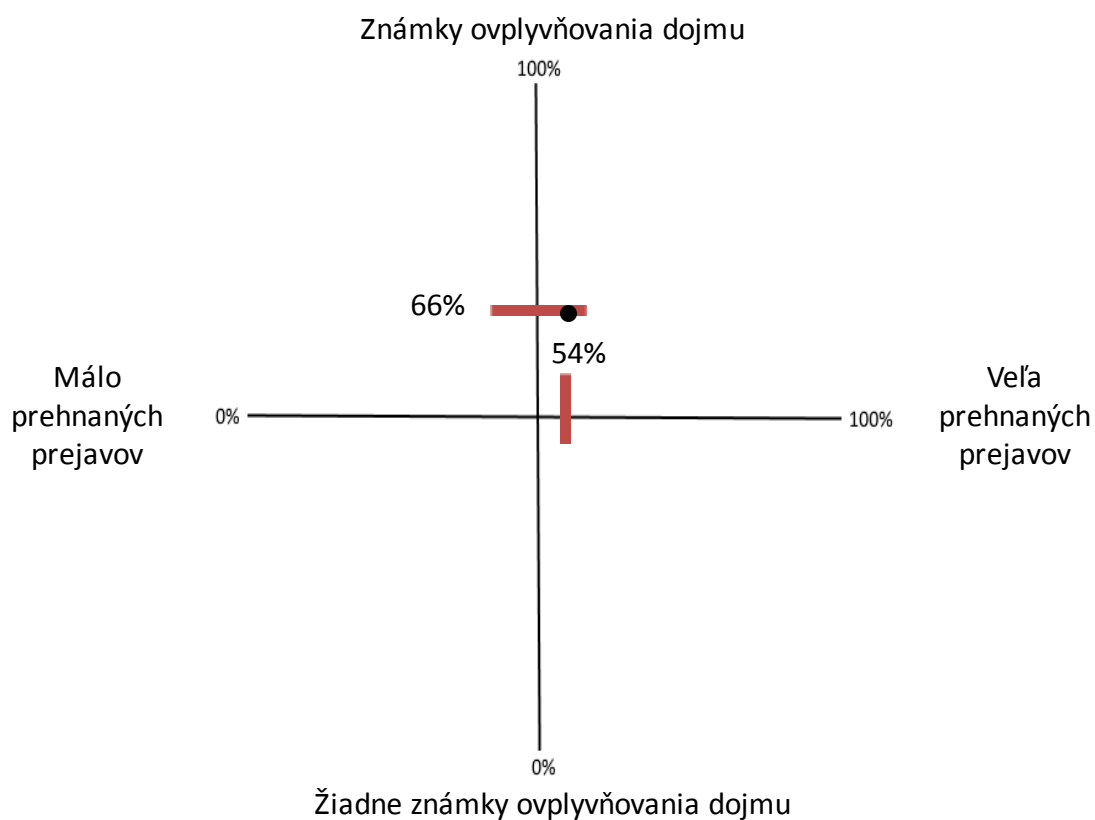
Vaše odpovede z dotazníka sme porovnali so štandardnou skupinou. Vaše percentuálne skóre naznačuje, kde sa pravdepodobne nachádzate v rámci širšej populácie. Napríklad skóre 60 % vás zaraďuje do 60. percentilu, to znamená, že vaše skóre danej škály je vyššie, ako má 60 % ľudí, a nižšie, ako má 40 % ľudí.

Čo znamená vaše pásmové skóre 1-10

Každé pásmo vyjadruje percento ľudí v porovnávacej skupine, ktorí dosiahli skóre v tomto rozmedzí. V nižšie uvedenej tabuľke je uvedené, aké je vaše pásmové skóre v porovnaní s ostatnou porovnávanou populáciou.

Pásmo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Celkovo %	2%	7%	16%	31%	50%	69%	84%	94%	98%	100%
Pomerné %	2%	4%	9%	15%	19%	19%	15%	9%	4%	2%

Váš štýl odpovedania v dotazníku



Odchýlky v Osobnostiach - Prirodzená a Každodenná Osobnosť

Odchýlka v osobnostiach poskytuje prehľad o tom, aké stabilné je vaše skóre medzi Prirodzenou a Každodennou osobnosťou v rámci Emocionálnych osobnostných kvalít a reaktorov. Vyššie percento naznačuje, že existuje rozdiel medzi týmito dvomi osobnosťami, čo sa týka vašich postojov a správania; nižšie skóre naznačuje vyššiu zhodu medzi týmito dvomi osobnosťami.

Priemerná odchýlka v Osobnostiach: 20%

S ohľadom na iných

Prijímajúci iných
Prejavuje porozumenie

18%



Nezávislý na iných

Obozretný k iným
Spolieha sa na seba

9%

Nasleduje pocity

Inštinktívny
Rozhoduje sa intuitívne

41%



Zameriava sa na pocity

Sebadisciplinovaný
Zameraný na úspech

5%

Introspektívny

Sebaanalyzujúci
Sebarozvíjajúci

38%



Ukotvený v realite

Preferuje rutinu
Realistický

74%

Prejavuje emócie

Vyhľadáva podnety
Nadšený

34%



Ovláda emócie

Vyhľadáva klud
Zdržanlivý

8%

Optimistický

Pozitívny
Radostný

11%



Ostražitý

Opatrný
Rozpoznáva riziká

42%

Sebaistý

Dôveruje si
Prejavuje sebavedomie

2%



Skromný

Sebakritický
Prejavuje pokoru

4%

Kľudný

Vyrovnaný
Pohodový

5%



Temperamentný

Intenzívne prežívajúci
Emotívny

5%

Odolný v záťaži

Toleruje záťaž
Pokojný v záťaži

1%



Vnímový k záťaži

Citlivý na záťaž
Poháňaný záťažou

23%

Odchýlky v Osobnostiach - Prirodzená a Každodenná Osobnosť s

Odchýlka v osobnostiach poskytuje prehľad o tom, aké stabilné je vaše skóre medzi Prirodzenou a Každodennou osobnosťou a vašou Prehnanou osobnosťou v rámci Emocionálnych osobnostných kvalít a reaktorov. Vyššie percento naznačuje, že je rozdiel medzi vašimi prejavmi v záťaži v porovnaní s ostatnými dvomi osobnosťami; nižšie skóre naznačuje vyššiu zhodu pri správaní v záťaži v porovnaní s ostatnými dvomi osobnosťami.

Priemerná odchýlka v Osobnostiach: 22%

S ohľadom na iných

Prijímajúci iných
Prejavuje porozumenie

29%



46.5%

Nezávislý na iných

Obozretný k iným
Spolieha sa na seba

Nasleduje pocity

Inštinktívny
Rozhoduje sa intuitívne

28.5%



6.5%

Zameriava sa na pocity

Sebadisciplinovaný
Zameraný na úspech

Introspektívny

Sebaanalyzujúci
Sebarozvíjajúci

36%



40%

Ukotvený v realite

Preferuje rutínu
Realistický

Prejavuje emócie

Vyhľadáva podnety
Nadšený

33%



25%

Ovláda emócie

Vyhľadáva kľud
Zdržanlivý

Optimistický

Pozitívny
Radostný

14.5%



21%

Ostražitý

Opatrný
Rozpoznáva riziká

Sebaistý

Dôveruje si
Prejavuje sebavedomie

10%



16%

Skromný

Sebakritický
Prejavuje pokoru

Kľudný

Vyrovnaný
Pohodový

11.5%



8.5%

Temperamentný

Intenzívne prežívajúci
Emotívny

Odolný v záťaži

Toleruje záťaž
Pokojný v záťaži

6.5%



31.5%

Vnímový k záťaži

Citlivý na záťaž
Poháňaný záťažou



Lumina Learning Ltd	Marcela Ruzkova	Marcela Ruzkova
The Columbia Centre	Slovakia, Czech Republic - Bratislava	Lumina Learning Slovakia
Station Road	Address Line 1	Môťová 6352
Bracknell		Zvolen
RG12 1LP, UK		Slovakia
		960 01

Dátum vyplnenia dotazníka: 17/09/19 14:32:47

Dátum poslednej aktualizácie Portrétu: 27/04/23 12:35:13