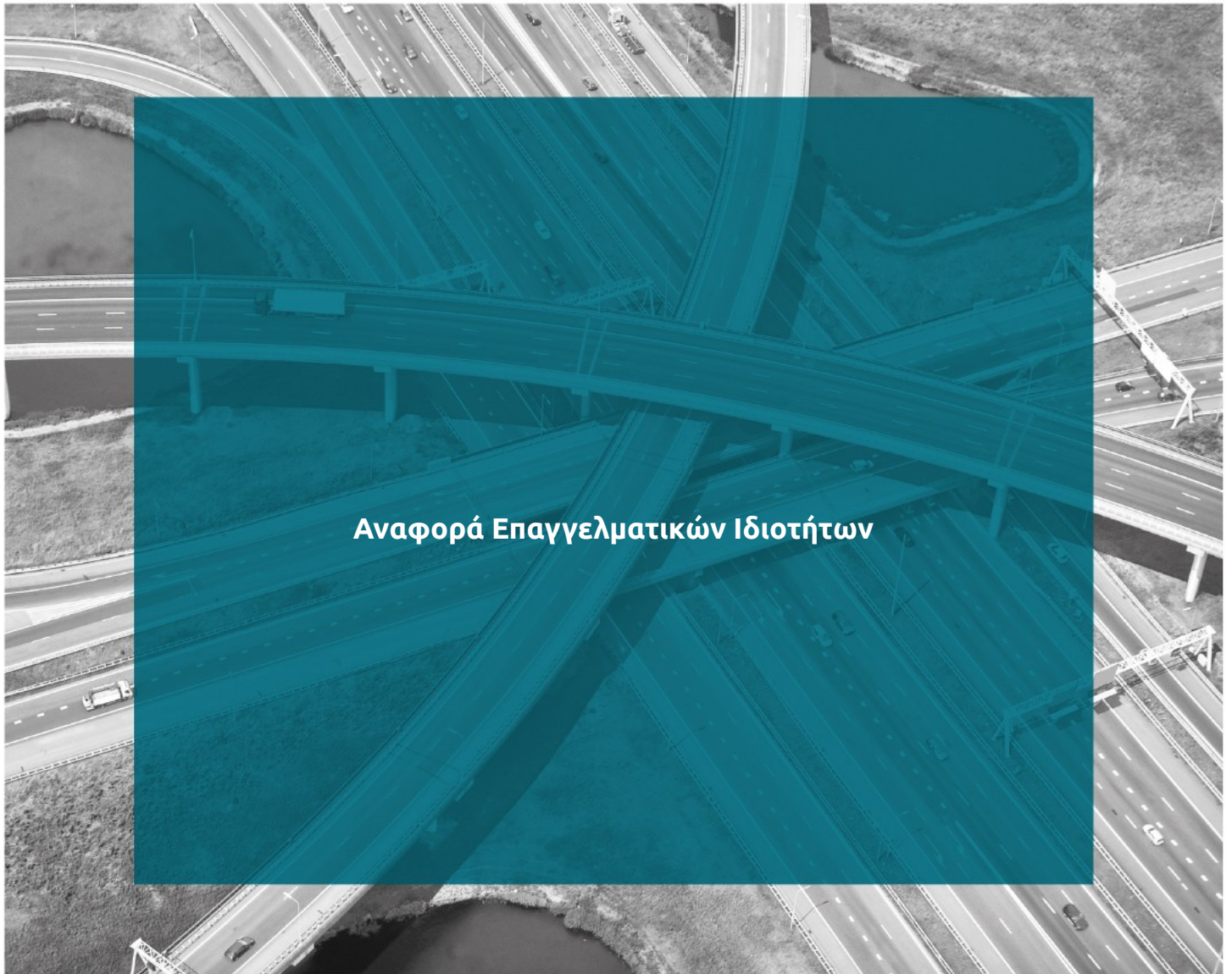


Δημητρίου Γεώργιος

12/3/2013



Αναφορά Επαγγελματικών Ιδιοτήτων

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
Επαγγελματικές Ιδιότητες.....	3
Η σχέση ερωτήσεων – επαγγελματικών ιδιοτήτων.....	4
Πώς να διαβάσεις το προφίλ σου	4
Η ακρίβεια των δεδομένων.....	4
Συνοπτικό προφίλ.....	5
Αναλυτικό προφίλ.....	6
Κύρια αποτελέσματα.....	20
Δραστηριότητες ανάπτυξης.....	21
Δικαιώματα χρήσης.....	25

Εισαγωγή

Αυτή είναι η εξατομικευμένη αναφορά αποτελεσμάτων για εσένα, με βάση τις απαντήσεις σου στα 3 τεστ ικανοτήτων (γλωσσικού, αριθμητικού και διαγραμματικού συλλογισμού) και στα 2 ερωτηματολόγια (επαγγελματικής προσωπικότητας και κινήτρων), τα οποία συμπλήρωσες μέσω διαδικτύου.

Συγκεκριμένα, συμπλήρωσες ένα τεστ γλωσσικού συλλογισμού, το οποίο εξετάζει την ταχύτητα και την ακρίβεια με την οποία αξιολογείς τις γλωσσικές πληροφορίες. Το αριθμητικό τεστ που συμπλήρωσες, αξιολογεί την ικανότητά σου στην ερμηνεία και διαχείριση αριθμητικών πληροφοριών και στατιστικών δεδομένων, σε σύντομο χρονικό διάστημα και το τεστ διαγραμματικού συλλογισμού αξιολογεί την ικανότητά σου να επεξεργάζεσαι δεδομένα σε πιο αφηρημένη μορφή και να αναγνωρίζεις τη λογική που ρυθμίζει ακολουθίες σχημάτων. Παράλληλα, μέσα από τις απαντήσεις σου στο ερωτηματολόγιο επαγγελματικής προσωπικότητας, διαμορφώνεται το προφίλ της προσωπικότητάς σου, δηλαδή οι προτιμητέοι για εσένα τρόποι συμπεριφοράς, σε έναν εργασιακό χώρο. Τέλος, οι απαντήσεις σου στο ερωτηματολόγιο κινήτρων παρέχουν ενδείξεις για τους κύριους παράγοντες ή τις συνθήκες που σε κινητοποιούν σε ένα εργασιακό περιβάλλον. Τα παραπάνω αποτελούν συστατικά στοιχεία των επαγγελματικών ιδιοτήτων (competencies), τα οποία αποτελούν συχνά τα κριτήρια επιλογής σε διάφορους εργασιακούς ρόλους.

Επαγγελματικές Ιδιότητες

Αυτή η σύντομη έκθεση περιλαμβάνει μία αξιολόγηση των βασικών επαγγελματικών ιδιοτήτων (competencies) που απαιτούνται για την επιτυχή εκτέλεση των περισσότερων εργασιών, σε ένα μεγάλο εύρος επιχειρηματικών κλάδων.

Σε ένα έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον διαρκώς αυξάνονται οι απαιτήσεις των εταιριών και οργανισμών, όχι μόνο προς τα ακαδημαϊκά προσόντα που πρέπει να έχουν τα άτομα που θα επιλέξουν, αλλά και σε ποιο βαθμό τα άτομα έχουν ανεπτυγμένες εκείνες τις επαγγελματικές ιδιότητες/συμπεριφορές που θεωρούνται απαραίτητες για την επιτυχημένη προσαρμογή τους στον οργανισμό και την αποτελεσματική εκτέλεση των καθηκόντων που τους ανατίθενται. Οι επαγγελματικές αυτές ιδιότητες έχουν κριθεί σημαντικές στην εργασία κατά την πορεία πολλών ετών.

Οι επιχειρήσεις συχνά έχουν δικά τους μοντέλα επαγγελματικών ιδιοτήτων, τα οποία ταιριάζουν με τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Το μοντέλο στο οποίο στηρίζεται η παρούσα αναφορά είναι ένα γενικό μοντέλο, το οποίο καλύπτει ένα σημαντικό αριθμό από συχνά ζητούμενες ιδιότητες/βασικές εργασιακές συμπεριφορές.

Πιο συγκεκριμένα, οι Επαγγελματικές Ιδιότητες/Συμπεριφορές που θα διαβάσεις παρακάτω συνιστούν τις 14 πιο συχνά ζητούμενες εργασιακές συμπεριφορές από διάφορες εταιρίες και οργανισμούς. Οι ιδιότητες αυτές δεν καλύπτουν όλο το φάσμα των απαιτήσεων των οργανισμών, αποτελούν όμως τα πιο συχνά κριτήρια με τα οποία οι περισσότεροι από αυτούς παίρνουν αποφάσεις επιλογής του προσωπικού τους.

Επομένως αποδεικνύεται σημαντικό να διερευνήσουμε την προτίμηση/την τάση ενός ατόμου να εκδηλώνει συγκεκριμένες συμπεριφορές σε ένα εργασιακό περιβάλλον, έτσι ώστε να αξιολογήσουμε το δυναμικό του να ανταποκριθεί αποτελεσματικά σε διάφορες θέσεις εργασίας σε ένα εύρος επαγγελματικών τομέων.

Η σχέση ερωτήσεων – επαγγελματικών ιδιοτήτων

Οι επαγγελματικές ιδιότητες καλλιεργούνται, εξασκούνται και εκφράζονται με συγκεκριμένες μετρήσιμες συμπεριφορές. Άρα, οι ερωτήσεις στις οποίες απάντησες αποτελούν ενδείξεις των προτιμητέων τρόπων συμπεριφοράς, των παραγόντων που σε κινητοποιούν και των βασικών ικανοτήτων που σχετίζονται με τις βασικές αυτές επαγγελματικές ιδιότητες. Με βάση τις απαντήσεις σου σε αυτές τις ερωτήσεις δημιουργείται το προφίλ σου.

Πώς να διαβάσεις το προφίλ σου

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, παρακάτω παρουσιάζεται το προφίλ σου σε σχέση με τις 14 επαγγελματικές ιδιότητες. Θα προσέξεις ότι αριστερά παρατίθεται με έντονα γράμματα η ονομασία της κάθε ιδιότητας και μια σύντομη επεξήγησή της. Στο δεξί μέρος της σελίδας εμφανίζεται ένας τονισμένος χρωματιστός κύκλος που περιέχει το βαθμό σου. Ο βαθμός σου αποτυπώνεται κάθε φορά σε μία 10βάθμια κλίμακα.

Η ακρίβεια των δεδομένων

Τα δεδομένα που παρουσιάζονται στηρίζονται αποκλειστικά στις δικές σου απαντήσεις. Τα αποτελέσματα, λοιπόν, είναι αντιπροσωπευτικά, με την προϋπόθεση ότι απάντησες με κάθε ειλικρίνεια και συνέπεια στις προτάσεις των ερωτηματολογίων, καθώς και με προσοχή και συνέπεια στις ερωτήσεις των τεστ, σύμφωνα με τις οδηγίες που σου δόθηκαν.

Σε κάθε περίπτωση τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στην παρούσα έκθεση αποτελούν ενδείξεις για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου, τα κίνητρά σου, τις ικανότητές σου. Μπορεί δηλαδή, να διαφοροποιηθούν βάσει των ερεθισμάτων που θα λάβεις και των εμπειριών που θα αποκτήσεις με την πάροδο του χρόνου. Μην αφήσεις, λοιπόν, τα αποτελέσματα αυτά να σε περιορίσουν, αλλά χρησιμοποίησέ τα για την περαιτέρω διαμόρφωση και διερεύνηση των κινήτρων σου, καθώς και για την περαιτέρω ανάπτυξη, τόσο των χαρακτηριστικών προσωπικότητας, όσο και των ικανοτήτων σου, με απώτερο στόχο την πιο επιτυχημένη επαγγελματική σου σταδιοδρομία.

Συνοπτικό προφίλ

Επαγγελματική ιδιότητα	Ορισμός	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Καθοδήγηση	Καθοδηγεί, παρακινεί και ενδυναμώνει τους άλλους με σκοπό την επίτευξη των στόχων της ομάδας.	8	.	.
Πειστικότητα και Επιρροή	Επηρεάζει, πείθει ή εντυπωσιάζει τους άλλους με έναν τρόπο που προκαλεί αποδοχή, συμφωνία ή αλλαγή συμπεριφοράς.	6
Διαπροσωπική Ευαισθησία	Δείχνει κατανόηση, ενδιαφέρον και σεβασμό για τα αισθήματα και τις ανάγκες των άλλων.	6
Ομαδικότητα	Αναζητά τις απόψεις των άλλων και μοιράζεται τις πληροφορίες μαζί τους για την επίτευξη ομαδικών στόχων. Αναγνωρίζει τη συνεισφορά των άλλων και συνεργάζεται εποικοδομητικά μαζί τους.	5
Δημιουργία Δικτύου Επαφών	Σχετίζεται γρήγορα, εύκολα και αποτελεσματικά με διαφορετικού τύπου άτομα και διατηρεί ενεργό ένα ευρύ δίκτυο κοινωνικών/επαγγελματικών επαφών.	7	.	.	.
Προγραμματισμός και Οργάνωση	Οργανώνει και προγραμματίζει δραστηριότητες. Θέτει και ελέγχει χρονοδιαγράμματα και σχέδια δράσης, τηρώντας τις διαδικασίες και τα κριτήρια ποιότητας.	6
Ανάλυση και Επίλυση Προβλημάτων	Αναλύει τα θέματα στα συστατικά τους μέρη. Προβαίνει σε ορθολογικές κρίσεις, βασιζόμενος/η στις κατάλληλες πληροφορίες.	8	.	.
Δημιουργικότητα και Πρωτοτυπία	Δημιουργεί νέες ιδέες και πρωτότυπες προσεγγίσεις σε θέματα που σχετίζονται με την εργασία. Είναι διατεθειμένος/η να αμφισβητήσει παραδοσιακούς τρόπους εργασίας.	5
Στρατηγική Σκέψη	Επιδεικνύει ευρεία θεώρηση των θεμάτων, γεγονότων και δραστηριοτήτων και αντιλαμβάνεται τη μακροπρόθεσμη επίδραση αυτών και τις ευρύτερες επιπτώσεις.	7	.	.	.
Λήψη Αποφάσεων και Πρωτοβουλία	Επιδεικνύει ετοιμότητα στη λήψη αποφάσεων, στην ανάληψη πρωτοβουλιών και την υποκίνηση δραστηριοτήτων.	5
Επιχειρηματικότητα	Επιδεικνύει επιχειρηματικό πνεύμα, κατανοεί και εφαρμόζει εμπορικές και επιχειρηματικές αρχές. Αντιμετωπίζει τα ζητήματα από την άποψη του κόστους, του κέρδους και της αγοράς.	7	.	.	.
Προσαρμοστικότητα	Προσαρμόζεται με επιτυχία στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις και συνθήκες.	.	.	4
Ανθεκτικότητα	Διατηρεί αποτελεσματική εργασιακή συμπεριφορά όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες και πιέσεις.	.	3
Υποκίνηση	Αφοσιώνεται και δουλεύει σκληρά για την επίτευξη των στόχων. Επιδεικνύει ενθουσιασμό και δέσμευση στη σταδιοδρομία του/της.	6

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Αναλυτικό προφίλ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Καθοδήγηση

Καθοδηγεί, παρακινεί και ενδυναμώνει τους άλλους με σκοπό την επίτευξη των στόχων της ομάδας.

• • • • • ● 8 ● •

- ⊕⊕ Περιγράφεις τον εαυτό σου ως κάποιον/α που τείνει ξεκάθαρα να έχει καθοδηγητικό, συντονιστικό ή ελεγκτικό ρόλο στα πλαίσια μίας ομάδας.
- ⊕⊕⊕ Αναμένεται, σε σύγκριση με τον πληθυσμό, να ασχοληθείς με τα κίνητρα των άλλων (υφισταμένων ή συναδέλφων) ή τον τρόπο με τον οποίο μπορείς να τους ενθαρρύνεις και να τους ενεργοποιήσεις για να αποδώσουν καλύτερα στην εργασία τους και να αξιοποιήσουν κατάλληλα τις δυνατότητές τους.
- ⊕ Κάποιες φορές θέτεις απαιτητικούς στόχους για εσένα ή/και για τους άλλους, καθώς είσαι από τους ανθρώπους που επιδιώκουν την εξέλιξη της καριέρας τους.
- ⊕ Οι ρόλοι που σου δίνουν, σε ένα βαθμό, τη δυνατότητα να επηρεάζεις τις αποφάσεις και τους άλλους, φαίνεται να είναι ελαφρώς πιο υποκινητικοί για εσένα, σε σχέση με τους ρόλους που δεν σου προσφέρουν αυτήν την προοπτική.
- ⊕⊕⊕ Η δυνατότητα να αναλαμβάνεις ρόλους που τυγχάνουν κοινωνικής αποδοχής, καταξίωσης και διάκρισης, είναι απαραίτητη για εσένα, ώστε να διατηρείς την υποκίνηση και ικανοποίησή σου σε υψηλά επίπεδα.
- ⊕ Η ύπαρξη κάποιου βαθμού δυσκολίας και πρόκλησης σε ένα έργο ή έναν στόχο για τον οποίο εργάζεσαι, ενδέχεται να σε υποκινήσει θετικά προς την εργασία, χωρίς ωστόσο αυτό να είναι ένα στοιχείο που αναζητάς πάντα στην εργασία σου.
- ⊕⊕⊕ Τα αποτελέσματα σου στο τεστ γλωσσικού συλλογισμού φανερώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με εξαιρετική άνεση, όταν απαιτείται να εργαστείς με γλωσσικές πληροφορίες που προκύπτουν από κείμενα και χρειάζεται να προβείς σε ορθολογικές κρίσεις και κατάλληλα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 94% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.
- ⊕ Τα αποτελέσματα σου στο τεστ αριθμητικού συλλογισμού υποδηλώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με αρκετή άνεση, όταν καλείσαι να επεξεργαστείς και να συνθέσεις αριθμητικά δεδομένα για να επιλύσεις προβλήματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 82% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.

⊕⊕ εξαιρετικά θετικό / ⊕⊕ σημαντικά θετικό / ⊕ θετική ένδειξη / ● μέτριο επίπεδο / ⊖ ένδειξη περιορισμού / ⊖⊖ σημαντικός περιορισμός / ⊖⊖⊖ ξεκάθαρος περιορισμός

Πειστικότητα και Επηρεή

Επηρεάζει, πείθει ή εντυπωσιάζει τους άλλους με έναν τρόπο που προκαλεί αποδοχή, συμφωνία ή αλλαγή συμπεριφοράς.

• • • • ● 6 ● • • • •



Επιδιώκεις να αλλάξεις τις γνώμες των άλλων και να προωθείς τις δικές σου απόψεις, χωρίς αυτό να ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις, καθώς η συμπεριφορά αυτή αποτυπώνεται σε ένα μέσο βαθμό στο προφίλ σου.



Νιώθεις σχετικά άνετα στις κοινωνικές επαφές, απολαμβάνεις και επιδιώκεις την επικοινωνία με τους άλλους σε μέτριο επίπεδο, χωρίς δηλαδή αυτό να σε χαρακτηρίζει σε όλες τις περιπτώσεις.



Εμφανίζεις ξεκάθαρη τάση να συγκρίνεις τις επιδόσεις σου με αυτές των άλλων, επιδιώκοντας να τις ξεπεράσεις, γεγονός που σημαίνει ότι θα μπορούσες να λειτουργήσεις αποτελεσματικά στους εργασιακούς εκείνους ρόλους που απαιτούν από κάποιον/α να κινητοποιείται από την παράμετρο του ανταγωνισμού.



Αισθάνεσαι σίγουρος/η για τις ικανότητές σου και επιδεικνύεις υψηλή αυτοπεποίθηση σε ό,τι αναλαμβάνεις, σε ένα μέτριο βαθμό με βάση την ομάδα σύγκρισης, δηλαδή χωρίς να υπερβάλλεις.



Οι ρόλοι που σου δίνουν, σε ένα βαθμό, τη δυνατότητα να επηρεάζεις τις αποφάσεις και τους άλλους, φαίνεται να είναι ελαφρώς πιο υποκινητικοί για εσένα, σε σχέση με τους ρόλους που δεν σου προσφέρουν αυτήν την προοπτική.



Η υποκίνησή σου δεν παρουσιάζει κάποια διαφορά σε σχέση με το αν συμμετέχεις και εκτίθεται σε ένα ανταγωνιστικό ή σε ένα συνεργατικό περιβάλλον εργασίας.








Τα αποτελέσματά σου στο τεστ γλωσσικού συλλογισμού φανερώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με εξαιρετική άνεση, όταν απαιτείται να εργαστείς με γλωσσικές πληροφορίες που προκύπτουν από κείμενα και χρειάζεται να προβείς σε ορθολογικές κρίσεις και κατάλληλα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 94% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.

Διαπροσωπική Ευαισθησία

Δείχνει κατανόηση, ενδιαφέρον και σεβασμό για τα αισθήματα και τις ανάγκες των άλλων.


• • • • ● 6 ● • • • •


-  Τείνεις ελαφρώς να εργάζεσαι άνετα σε ατομικό πλαίσιο και σε ένα περιβάλλον που δεν εμπεριέχει διαρκή αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, χωρίς ωστόσο αυτό να είναι κάτι που προτιμάς σε όλες τις περιπτώσεις.
-  Επιδεικνύεις ενσυναίσθηση, κατανοείς τα συναισθήματα των άλλων και τους παρέχεις βοήθεια σε δυσκολίες, σε έναν τυπικό βαθμό.
-  Ο τρόπος συμπεριφοράς, τα κίνητρα ή οι αντιδράσεις των άλλων σε απασχολούν σε σημαντικό βαθμό. Σε αρκετές περιπτώσεις, θα αναλύσεις το γιατί κάποιος συμπεριφέρθηκε με έναν συγκεκριμένο τρόπο, και όχι με κάποιον άλλον και θα προσπαθήσεις να προβλέψεις μελλοντικές αντιδράσεις και συμπεριφορές.
-  Νιώθεις άνετα όταν παίρνεις αποφάσεις μόνος/η σου και σπάνια θα αναζητήσεις την άποψη των άλλων ή μία συμβουλή πάνω σε ένα θέμα.
-  Εργάζεσαι με ενέργεια και θετική διάθεση σε ένα μέσο βαθμό και όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν αντλεις ηθική ικανοποίηση από την εργασία σου και δεν απαιτείται να κάνεις κάποιον ηθικό συμβιβασμό.


Ομαδικότητα


Αναζητά τις απόψεις των άλλων και μοιράζεται τις πληροφορίες μαζί τους για την επίτευξη ομαδικών στόχων. Αναγνωρίζει τη συνεισφορά των άλλων και συνεργάζεται εποικοδομητικά μαζί τους.


• • • ● 5 ● • • • •

- 

Νιώθεις άνετα όταν παίρνεις αποφάσεις μόνος/η σου και σπάνια θα αναζητήσεις την άποψη των άλλων ή μία συμβουλή πάνω σε ένα θέμα.
- 

Τείνεις ελαφρώς να εργάζεσαι άνετα σε ατομικό πλαίσιο και σε ένα περιβάλλον που δεν εμπεριέχει διαρκή αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, χωρίς ωστόσο αυτό να είναι κάτι που προτιμάς σε όλες τις περιπτώσεις.
- 

Φαίνεται να αισθάνεσαι ελαφρώς πιο άνετα όταν οι απόψεις σου συμβαδίζουν με αυτές της πλειοψηφίας ή της ομάδας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δε διαμορφώνεις δική σου, ανεξάρτητη άποψη σε κάποιες περιπτώσεις.
- 


Ανταποκρίνεσαι το ίδιο θετικά στην εργασία σου, όταν έρχεσαι σε επαφή και συνεργάζεσαι με άλλα άτομα για την επίτευξη των στόχων και όταν χρειάζεται να εργαστείς μόνος/η σου.
- 


Η υποκίνησή σου δεν παρουσιάζει κάποια διαφορά σε σχέση με το αν συμμετέχεις και εκτίθεσαι σε ένα ανταγωνιστικό ή σε ένα συνεργατικό περιβάλλον εργασίας.


Δημιουργία Δικτύου Επαφών


Σχετίζεται γρήγορα, εύκολα και αποτελεσματικά με διαφορετικού τύπου άτομα και διατηρεί ενεργό ένα ευρύ δίκτυο κοινωνικών/επαγγελματικών επαφών.




- 

Νιώθεις σχετικά άνετα στις κοινωνικές επαφές, απολαμβάνεις και επιδιώκεις την επικοινωνία με τους άλλους σε μέτριο επίπεδο, χωρίς δηλαδή αυτό να σε χαρακτηρίζει σε όλες τις περιπτώσεις.
- 

Αντιλαμβάνεσαι τον εαυτό σου ως άτομο που εξωτερικεύει και μοιράζεται σχεδόν πάντα τις σκέψεις του με τους άλλους. Είναι πιθανό επομένως, να αισθανθείς άβολα σε καταστάσεις και περιβάλλοντα που δεν επιτρέπουν την ανοιχτή και άμεση επικοινωνία.
- 

Τείνεις ελαφρώς να εργάζεσαι άνετα σε ατομικό πλαίσιο και σε ένα περιβάλλον που δεν εμπεριέχει διαρκή αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, χωρίς ωστόσο αυτό να είναι κάτι που προτιμάς σε όλες τις περιπτώσεις.
- 


Ανταποκρίνεσαι το ίδιο θετικά στην εργασία σου, όταν έρχεσαι σε επαφή και συνεργάζεσαι με άλλα άτομα για την επίτευξη των στόχων και όταν χρειάζεται να εργαστείς μόνος/η σου.
- 


Τα αποτελέσματα σου στο τεστ γλωσσικού συλλογισμού φανερώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με εξαιρετική άνεση, όταν απαιτείται να εργαστείς με γλωσσικές πληροφορίες που προκύπτουν από κείμενα και χρειάζεται να προβείς σε ορθολογικές κρίσεις και κατάλληλα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 94% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.


Προγραμματισμός και Οργάνωση


Οργανώνει και προγραμματίζει δραστηριότητες. Θέτει και ελέγχει χρονοδιαγράμματα και σχέδια δράσης, τηρώντας τις διαδικασίες και τα κριτήρια ποιότητας.


• • • • ● 6 ● • • •

- 

Οργανώνεις σε μέσο βαθμό τις δραστηριότητές σου, βάζεις προτεραιότητες και τηρείς τις προθεσμίες, χωρίς ωστόσο αυτό να ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις.
- 

Εστιάζεις τόσο στο βραχυπρόθεσμο, όσο και στο μακροπρόθεσμο ορίζοντα των πραγμάτων, όταν σχεδιάζεις δράσεις ή διαμορφώνεις προγράμματα.
- 

Αποδέχεσαι και τηρείς τις διαδικασίες, τους κανόνες και τους κανονισμούς, στο βαθμό που το κάνουν και οι περισσότεροι άνθρωποι.
- 

Δίνεις βαρύτητα και αισθάνεσαι παρακινημένος/η από την ύπαρξη σταθερών και ασφαλών συνθηκών στον εργασιακό τομέα, σε ένα μέσο βαθμό, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι.
- 

Η επίδοσή σου στο τεστ διαγραμματικού συλλογισμού δείχνει ότι ανταποκρίνεσαι με αρκετή άνεση, όταν χρειάζεται να αναγνωρίσεις κανόνες λογικής και μοτίβα σχέσεων σε δεδομένα αφηρημένης μορφής, τα οποία σου παρουσιάστηκαν στο τεστ με τη μορφή ακολουθιών σχημάτων. Πιο αναλυτικά, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 88% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.

Ανάλυση και Επίλυση Προβλημάτων

Αναλύει τα θέματα στα συστατικά τους μέρη. Προβαίνει σε ορθολογικές κρίσεις, βασιζόμενος/η στις κατάλληλες πληροφορίες.

• • • • • ● 8 • •



Εφαρμόζεις, σε μικρό βαθμό, κριτική και διεξοδική ανάλυση των διαθέσιμων δεδομένων και τείνεις ελαφρώς να εστιάζεις την ανάλυσή σου σε διαφορετικές διαστάσεις/παράγοντες των θεμάτων. Είναι επομένως, πιθανό, σε αυτές τις περιπτώσεις, οι αποφάσεις σου να βασίζονται σε αντικειμενικά κριτήρια.



Σου αρέσει να αναλύεις θεωρίες και να συζητάς υποθέσεις ή έννοιες που είναι αφηρημένες. Προτιμάς να ακολουθείς θεωρητική προσέγγιση όταν αναλύεις πληροφορίες και δεδομένα, παρά πρακτική.



Τα αποτελέσματα σου στο τεστ γλωσσικού συλλογισμού φανερώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με εξαιρετική άνεση, όταν απαιτείται να εργαστείς με γλωσσικές πληροφορίες που προκύπτουν από κείμενα και χρειάζεται να προβείς σε ορθολογικές κρίσεις και κατάλληλα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 94% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.



Τα αποτελέσματα σου στο τεστ αριθμητικού συλλογισμού υποδηλώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με αρκετή άνεση, όταν καλείσαι να επεξεργαστείς και να συνθέσεις αριθμητικά δεδομένα για να επιλύσεις προβλήματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 82% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.









Η επίδοσή σου στο τεστ διαγραμματικού συλλογισμού δείχνει ότι ανταποκρίνεσαι με αρκετή άνεση, όταν χρειάζεται να αναγνωρίσεις κανόνες λογικής και μοτίβα σχέσεων σε δεδομένα αφηρημένης μορφής, τα οποία σου παρουσιάστηκαν στο τεστ με τη μορφή ακολουθιών σχημάτων. Πιο αναλυτικά, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 88% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.

Δημιουργικότητα και Πρωτοτυπία

Δημιουργεί νέες ιδέες και πρωτότυπες προσεγγίσεις σε θέματα που σχετίζονται με την εργασία. Είναι διατεθειμένος/η να αμφισβητήσει παραδοσιακούς τρόπους εργασίας.


• • • ● 5 • • • • •


-  Σκέφτεσαι κάποιες λύσεις ή νέες ιδέες, οι οποίες μπορεί να χαρακτηρίζονται από πρωτοτυπία, σε ένα μέτριο βαθμό, όπως και οι περισσότεροι.
-  Μάλλον προτιμάς ένα σταθερό περιβάλλον, το οποίο δεν χαρακτηρίζεται από συχνές αλλαγές. Επίσης, σε ένα βαθμό, δείχνεις προτίμηση στην επαναλαμβανόμενη εργασία, έναντι της εργασίας με έντονες εναλλαγές και, ίσως, αισθανθείς άβολα σε περιόδους αλλαγών και ασάφειας.
-  Η εναλλαγή στη συμπεριφορά, με βάση τις διαφορετικές συνθήκες ή απαιτήσεις, είναι κάτι που δε σε χαρακτηρίζει σε όλες τις περιπτώσεις. Σύμφωνα με τις απαντήσεις σου λοιπόν, τείνεις να επιδεικνύεις σταθερή συμπεριφορά σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι περισσότεροι.
-  Ανταποκρίνεσαι το ίδιο θετικά σε ρόλους που απαιτούν από εσένα να σκεφτείς δημιουργικά και να παράγεις νέες ιδέες/λύσεις, και σε ρόλους, όπου χρειάζεται να ακολουθήσεις την καθιερωμένη μέθοδο/ προσέγγιση και να μείνεις πιστός/ή σε αυτήν.
-  Φαίνεται ότι κάποιες φορές φορές υποκινείσαι θετικά από τη δυνατότητα να επιδεικνύεις πρωτοβουλία κινήσεων και αυτονομία στην οργάνωση της εργασίας σου.
-  Παρότι σε κάποιες περιπτώσεις ενεργοποιείσαι θετικά από μια εργασία που σου προκαλεί ενδιαφέρον, μπορείς εξίσου να ανταποκρίνεσαι θετικά και να επιλέγεις εργασίες που δεν σου δίνουν νέα ερεθίσματα ενδιαφέροντος.


Στρατηγική Σκέψη


Επιδεικνύει ευρεία θεώρηση των θεμάτων, γεγονότων και δραστηριοτήτων και αντιλαμβάνεται τη μακροπρόθεσμη επίδραση αυτών και τις ευρύτερες επιπτώσεις.





- 

Εστιάζεις τόσο στο βραχυπρόθεσμο, όσο και στο μακροπρόθεσμο ορίζοντα των πραγμάτων, όταν σχεδιάζεις δράσεις ή διαμορφώνεις προγράμματα.
- 

Εφαρμόζεις, σε μικρό βαθμό, κριτική και διεξοδική ανάλυση των διαθέσιμων δεδομένων και τείνεις ελαφρώς να εστιάζεις την ανάλυσή σου σε διαφορετικές διαστάσεις/παράγοντες των θεμάτων. Είναι επομένως, πιθανό, σε αυτές τις περιπτώσεις, οι αποφάσεις σου να βασίζονται σε αντικειμενικά κριτήρια.
- 

Σου αρέσει να αναλύεις θεωρίες και να συζητάς υποθέσεις ή έννοιες που είναι αφηρημένες. Προτιμάς να ακολουθείς θεωρητική προσέγγιση όταν αναλύεις πληροφορίες και δεδομένα, παρά πρακτική.
- 

Η επίδοσή σου στο τεστ διαγραμματικού συλλογισμού δείχνει ότι ανταποκρίνεσαι με αρκετή άνεση, όταν χρειάζεται να αναγνωρίσεις κανόνες λογικής και μοτίβα σχέσεων σε δεδομένα αφηρημένης μορφής, τα οποία σου παρουσιάστηκαν στο τεστ με τη μορφή ακολουθιών σχημάτων. Πιο αναλυτικά, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 88% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.
- 







Τα αποτελέσματά σου στο τεστ γλωσσικού συλλογισμού φανερώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με εξαιρετική άνεση, όταν απαιτείται να εργαστείς με γλωσσικές πληροφορίες που προκύπτουν από κείμενα και χρειάζεται να προβείς σε ορθολογικές κρίσεις και κατάλληλα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 94% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.
- 

Τα αποτελέσματά σου στο τεστ αριθμητικού συλλογισμού υποδηλώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με αρκετή άνεση, όταν καλείσαι να επεξεργαστείς και να συνθέσεις αριθμητικά δεδομένα για να επιλύσεις προβλήματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 82% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.

Λήψη Αποφάσεων και Πρωτοβουλία

Επιδεικνύει ετοιμότητα στη λήψη αποφάσεων, στην ανάληψη πρωτοβουλιών και την υποκίνηση δραστηριοτήτων.


• • • ● 5 • • • • •

-  Ο χρόνος είναι καθοριστικός παράγοντας όταν καλείσαι να βγάλεις συμπεράσματα. Το πιθανότερο είναι να δυσκολευτείς να φτάσεις σε αποφάσεις, πολύ περισσότερο από ότι οι άλλοι, όταν έχεις περιορισμένο χρόνο στη διάθεσή σου ή περιορισμένα στοιχεία.
-  Φαίνεται να αισθάνεσαι ελαφρώς πιο άνετα όταν οι απόψεις σου συμβαδίζουν με αυτές της πλειοψηφίας ή της ομάδας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δε διαμορφώνεις δική σου, ανεξάρτητη άποψη σε κάποιες περιπτώσεις.
-  Προτιμάς να ενσωματώνεις στο πρόγραμμά σου λίγες δραστηριότητες ή δραστηριότητες που δεν απαιτούν έντονη ενεργητικότητα και ίσως, δεν νιώσεις άνετα, εάν απαιτηθεί από εσένα να φέρεις εις πέρας πολλές εργασίες ταυτόχρονα.
-  Η ύπαρξη κάποιου βαθμού δυσκολίας και πρόκλησης σε ένα έργο ή έναν στόχο για τον οποίο εργάζεσαι, ενδέχεται να σε υποκινήσει θετικά προς την εργασία, χωρίς ωστόσο αυτό να είναι ένα στοιχείο που αναζητάς πάντα στην εργασία σου.
-  Αναζητάς ένα μέτρο, όπως και οι περισσότεροι άνθρωποι, ανάμεσα στην εργασία που απαιτεί από εσένα υψηλή εγρήγορση και την εργασία που σου δίνει τη δυνατότητα να εργάζεσαι με άνετο και χαλαρό ρυθμό, ώστε να ανταποκρίνεσαι θετικά στην εργασία σου.
-  Οι ρόλοι που σου δίνουν, σε ένα βαθμό, τη δυνατότητα να επηρεάζεις τις αποφάσεις και τους άλλους, φαίνεται να είναι ελαφρώς πιο υποκινητικοί για εσένα, σε σχέση με τους ρόλους που δεν σου προσφέρουν αυτήν την προοπτική.


Επιχειρηματικότητα


Επιδεικνύει επιχειρηματικό πνεύμα, κατανοεί και εφαρμόζει εμπορικές και επιχειρηματικές αρχές. Αντιμετωπίζει τα ζητήματα από την άποψη του κόστους, του κέρδους και της αγοράς.





- 


Εστιάζεις τόσο στο βραχυπρόθεσμο, όσο και στο μακροπρόθεσμο ορίζοντα των πραγμάτων, όταν σχεδιάζεις δράσεις ή διαμορφώνεις προγράμματα.
- 


Εφαρμόζεις, σε μικρό βαθμό, κριτική και διεξοδική ανάλυση των διαθέσιμων δεδομένων και τείνεις ελαφρώς να εστιάζεις την ανάλυσή σου σε διαφορετικές διαστάσεις/παράγοντες των θεμάτων. Είναι επομένως, πιθανό, σε αυτές τις περιπτώσεις, οι αποφάσεις σου να βασίζονται σε αντικειμενικά κριτήρια.
- 


Εμφανίζεις ξεκάθαρη τάση να συγκρίνεις τις επιδόσεις σου με αυτές των άλλων, επιδιώκοντας να τις ξεπεράσεις, γεγονός που σημαίνει ότι θα μπορούσες να λειτουργήσεις αποτελεσματικά στους εργασιακούς εκείνους ρόλους που απαιτούν από κάποιον/α να κινητοποιείται από την παράμετρο του ανταγωνισμού.
- 


Σκέφτεσαι κάποιες λύσεις ή νέες ιδέες, οι οποίες μπορεί να χαρακτηρίζονται από πρωτοτυπία, σε ένα μέτριο βαθμό, όπως και οι περισσότεροι.
- 

Αποδίδεις καλύτερα όταν μία εργασία, σου δίνει τη δυνατότητα να εφαρμόζεις εμπορικές πρακτικές και να αντιμετωπίζεις τα ζητήματα από την άποψη του κέρδους, του κόστους και της αγοράς, με στόχο να δημιουργήσεις κέρδη για εσένα ή την εταιρία όπου εργάζεσαι, αναλαμβάνοντας ενδεχομένως, το σχετικό ρίσκο.
- 

Σε κάποιες περιπτώσεις, οι υλικές απολαβές που συνδέονται με την εργασία που παράγεις, αυξάνουν την υποκίνησή σου, ενώ σε άλλες περιπτώσεις δεν την επηρεάζουν.
- 

Η υποκίνησή σου δεν παρουσιάζει κάποια διαφορά σε σχέση με το αν συμμετέχεις και εκτίθεσαι σε ένα ανταγωνιστικό ή σε ένα συνεργατικό περιβάλλον εργασίας.
- 

Η επίδοσή σου στο τεστ διαγραμματικού συλλογισμού δείχνει ότι ανταποκρίνεσαι με αρκετή άνεση, όταν χρειάζεται να αναγνωρίσεις κανόνες λογικής και μοτίβα σχέσεων σε δεδομένα αφηρημένης μορφής, τα οποία σου παρουσιάστηκαν στο τεστ με τη μορφή ακολουθιών σχημάτων. Πιο αναλυτικά, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 88% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.
- 






Τα αποτελέσματά σου στο τεστ γλωσσικού συλλογισμού φανερώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με εξαιρετική άνεση, όταν απαιτείται να εργαστείς με γλωσσικές πληροφορίες που προκύπτουν από κείμενα και χρειάζεται να προβείς σε ορθολογικές κρίσεις και κατάλληλα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 94% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.
- 

Τα αποτελέσματά σου στο τεστ αριθμητικού συλλογισμού υποδηλώνουν ότι ανταποκρίνεσαι με αρκετή άνεση, όταν καλείσαι να επεξεργαστείς και να συνθέσεις αριθμητικά δεδομένα για να επιλύσεις προβλήματα. Συγκεκριμένα, η επίδοσή σου είναι καλύτερη από το 82% του πληθυσμού με τον οποίο συγκρίθηκες.

Προσαρμοστικότητα

Προσαρμόζεται με επιτυχία στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις και συνθήκες.

• • • ● 4 • • • • •

-  Η εναλλαγή στη συμπεριφορά, με βάση τις διαφορετικές συνθήκες ή απαιτήσεις, είναι κάτι που δε σε χαρακτηρίζει σε όλες τις περιπτώσεις. Σύμφωνα με τις απαντήσεις σου λοιπόν, τείνεις να επιδεικνύεις σταθερή συμπεριφορά σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι περισσότεροι.
-  Καταφέρνεις, σε ένα βαθμό, να εξισορροπείς την επίδειξη αρνητικής διάθεσης με την επίδειξη θετικής στάσης απέναντι στις καταστάσεις και το μέλλον, αν και η τάση σου είναι να εστιάζει, ελαφρώς περισσότερο, στην αρνητική πλευρά μίας κατάστασης.
-  Μάλλον προτιμάς ένα σταθερό περιβάλλον, το οποίο δεν χαρακτηρίζεται από συχνές αλλαγές. Επίσης, σε ένα βαθμό, δείχνεις προτίμηση στην επαναλαμβανόμενη εργασία, έναντι της εργασίας με έντονες εναλλαγές και, ίσως, αισθανθείς άβολα σε περιόδους αλλαγών και ασάφειας.
-  Δίνεις βαρύτητα και αισθάνεσαι παρακινημένος/η από την ύπαρξη σταθερών και ασφαλών συνθηκών στον εργασιακό τομέα, σε ένα μέσο βαθμό, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι.
-  Η προσπάθεια που καταβάλλεις για μια εργασία επηρεάζεται και εντείνεται σε μέτριο βαθμό, όπως και στους περισσότερους ανθρώπους, μπροστά στο ενδεχόμενο να λάβεις αρνητική κριτική ή να μην καταφέρεις να εκπληρώσεις κατάλληλα τα καθήκοντά σου.

Ανθεκτικότητα

Διατηρεί αποτελεσματική εργασιακή συμπεριφορά όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες και πιέσεις.



Σίγουρα προτιμάς να εκδηλώνεις τα συναισθήματά σου από το να τα κρατάς για τον εαυτό σου, ίσως μη υπολογίζοντας την επίδραση που μπορεί αυτά να έχουν στους άλλους. Η εκδήλωση των συναισθημάτων σου, ενδεχομένως, να γίνεται με έντονο ή και εκρηκτικό τρόπο. Επιπλέον, είναι πολύ πιθανό να δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς την κριτική και τα σχόλια των άλλων που σε αφορούν.



Σε σχέση με τα άτομα τα οποία συγκρίθηκες, φαίνεται να επιδεικνύεις υψηλό επίπεδο άγχους, το οποίο, ενδεχομένως, να εντείνεται πριν από κρίσιμα γεγονότα ή σε περιόδους έντονης πίεσης. Οι τρόποι χαλάρωσης που διαθέτεις δείχνουν να μη σε βοηθούν επαρκώς να χαλαρώσεις στις έντονες αυτές συναισθηματικά καταστάσεις.



Καταφέρνεις, σε ένα βαθμό, να εξισορροπείς την επίδειξη αρνητικής διάθεσης με την επίδειξη θετικής στάσης απέναντι στις καταστάσεις και το μέλλον, αν και η τάση σου είναι να εστιάζει, ελαφρώς περισσότερο, στην αρνητική πλευρά μίας κατάστασης.



Δίνεις βαρύτητα και αισθάνεσαι παρακινημένος/η από την ύπαρξη σταθερών και ασφαλών συνθηκών στον εργασιακό τομέα, σε ένα μέσο βαθμό, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι.

Υποκίνηση

Αφοσιώνεται και δουλεύει σκληρά για την επίτευξη των στόχων. Επιδεικνύει ενθουσιασμό και δέσμευση στη σταδιοδρομία του/της.

• • • • ● 6 ● • • • •

- +
 Κάποιες φορές θέτεις απαιτητικούς στόχους για εσένα ή/και για τους άλλους, καθώς είσαι από τους ανθρώπους που επιδιώκουν την εξέλιξη της καριέρας τους.
- Προτιμάς να ενσωματώνεις στο πρόγραμμά σου λίγες δραστηριότητες ή δραστηριότητες που δεν απαιτούν έντονη ενεργητικότητα και ίσως, δεν νιώσεις άνετα, εάν απαιτηθεί από εσένα να φέρεις εις πέρας πολλές εργασίες ταυτόχρονα.
- +
 Η προοπτική της προσωπικής ανάπτυξης, μέσω της περαιτέρω επιμόρφωσης και κατάρτισης μέσα σε ένα εργασιακό πλαίσιο, επηρεάζει την υποκίνησή σου για εργασία ελαφρώς περισσότερο από ότι τους περισσότερους άνθρωπους.
- +
 Η ύπαρξη κάποιου βαθμού δυσκολίας και πρόκλησης σε ένα έργο ή έναν στόχο για τον οποίο εργάζεσαι, ενδέχεται να σε υποκινήσει θετικά προς την εργασία, χωρίς ωστόσο αυτό να είναι ένα στοιχείο που αναζητάς πάντα στην εργασία σου.
- +++
 Οι ευκαιρίες ανέλιξης και η προοπτική της προώθησης της σταδιοδρομίας σου, φαίνεται ότι επιδρούν ιδιαίτερα θετικά στην υποκίνησή σου για εργασία. Ένα εργασιακό περιβάλλον, το οποίο δεν σου παρέχει αυτές τις δυνατότητες, ίσως μειώσει την αποδοτικότητά σου.
- Τείνεις ελαφρώς να είσαι πιο αποδοτικός/ή, όταν η εργασία σου διαχωρίζει τον προσωπικό από τον εργασιακό χρόνο και δεν απαιτεί από εσένα να δεσμευτείς σημαντικά πέραν των τυπικών σου καθηκόντων για την επίτευξη των στόχων.
- Αναζητάς ένα μέτρο, όπως και οι περισσότεροι άνθρωποι, ανάμεσα στην εργασία που απαιτεί από εσένα υψηλή εγρήγορση και την εργασία που σου δίνει τη δυνατότητα να εργάζεσαι με άνετο και χαλαρό ρυθμό, ώστε να ανταποκρίνεσαι θετικά στην εργασία σου.

Κύρια αποτελέσματα

Οι τέσσερις πιο ισχυρές επαγγελματικές ιδιότητες που προκύπτουν στο προφίλ σου είναι:

- > Καθοδήγηση
- > Ανάλυση και Επίλυση Προβλημάτων
- > Στρατηγική Σκέψη
- > Επιχειρηματικότητα

Οι τέσσερις λιγότερο ισχυρές επαγγελματικές ιδιότητες που προκύπτουν στο προφίλ σου είναι:

- > Ανθεκτικότητα
- > Προσαρμοστικότητα
- > Λήψη Αποφάσεων και Πρωτοβουλία
- > Ομαδικότητα

Στις επόμενες σελίδες που ακολουθούν παρουσιάζονται κάποιες ενδεικτικές δραστηριότητες ανάπτυξης σε σχέση με τις λιγότερο ισχυρές επαγγελματικές ιδιότητες που έχουν προκύψει για εσένα.

Δραστηριότητες ανάπτυξης

Ανθεκτικότητα

Προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις τι σου προκαλεί άγχος και τις τυπικές σου αντιδράσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις. Αναλογίσου πρόσφατες περιπτώσεις, όπου βίωσες ανεξέλεγκτο άγχος. Σημείωσε πώς ένιωσες, τι πέρασε από το μυαλό σου και τι έκανες. Αξιολόγησε αν αντιδράς με παρόμοιο τρόπο σε διάφορες πιεστικές καταστάσεις. Ποιες από τις αντιδράσεις σου αποδείχθηκαν αποτελεσματικές και ποιες όχι; Σχεδίασε τρόπους για να αυξήσεις τις πρώτες και να μειώσεις τις τελευταίες, την επόμενη φορά που θα είσαι κάτω από πίεση.

Εξασκήσου στο συναισθηματικό έλεγχο. Δημιούργησε κάποιες φράσεις "κλειδιά" ή ασκήσεις τις οποίες θα έχεις στο μυαλό σου πριν χάσεις τη ψυχραιμία σου, π.χ. "σκέψου πριν πράξεις", "μην αντιδράς με υπερβολικό τρόπο", "ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί;", "μην πανικοβάλλεσαι!" ή θα μπορούσες να μετρήσεις ως το 10 ή να σκεφτείς μια σκηνή/τοπίο που σε χαλαρώνει.

Εξέτασε κριτικά τις δεξιότητες σου, όσον αφορά στη διαχείριση του χρόνου. Αναζήτησε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσες να αφιερώσεις άλλο ένα μισάωρο την ημέρα για τον εαυτό σου. Προσπάθησε να προγραμματίζεις εκ των προτέρων, ώστε να μειώνεις την πιθανότητα δημιουργίας άγχους, π.χ. θέσε προτεραιότητες και λογικά χρονοδιαγράμματα, μάθε να μοιράζεις ένα έργο, ανάλαβε εργασίες όταν έχεις τους απαραίτητους πόρους. Η καλή διαχείριση του χρόνου είναι απαραίτητη για τη σωστή αντιμετώπιση του στρες.

Σκέψου περιστατικά, όπου σου έχουν ασκήσει κριτική. Κάνε έναν κατάλογο με τους εποικοδομητικούς τρόπους που αντέδρασες και μια λίστα με τις αμυντικές/αρνητικές ή/και εμπαιθείς αντιδράσεις σου. Συζήτησε με στενούς φίλους ή συνεργάτες σου την πιο τυπική σου αντίδραση. Προσπάθησε να μειώσεις το επίπεδο ευαισθησίας σου.

Αξιοποίησε το δίκτυο γνωριμιών και σχέσεων σου, τόσο στο εργασιακό, όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον, για να δημιουργήσεις ένα κοινωνικό πλαίσιο συναισθηματικής στήριξης. Αναγνώρισε άτομα με τα οποία πιστεύεις πως μπορείς να ταυτιστείς/ συσχετιστείς, να συζητήσεις πρακτικά ή και συναισθηματικά ζητήματα/προβλήματα και είναι πρόθυμα να σε αφήσουν να ξεσπάσεις.

Αναζήτησε τρόπους να χαλαρώνεις. Την ώρα που νιώθεις σωματικά συμπτώματα άγχους, όπως για παράδειγμα ταχυκαρδία, εφίδρωση, εξάψεις, σφίξιμο στο σβέρκο, σφίξιμο στομαχιού, πονοκέφαλος, έντονη κόπωση, δύσπνοια κ.α., κάνε ένα βήμα πίσω και πάρε συνειδητά βαθιές αναπνοές. Χρησιμοποίησε εποικοδομητικά τις διακοπές σου, τον ελεύθερο χρόνο σου και τα Σαββατοκύριακα. Σκέψου το ενδεχόμενο να παρακολουθήσεις μαθήματα γιόγκα ή κάποια άλλη τεχνική χαλάρωσης, ώστε να βοηθηθείς όταν επικρατούν συνθήκες αναπόφευκτης πίεσης.

Πρόσεχε τη διαίτα σου, την κατανάλωση αλκοόλ, νικοτίνης, καφεΐνης και ζάχαρης. Μία ισορροπημένη διατροφή θα βοηθήσει στην καλή συναισθηματική σου κατάσταση και θα συμβάλει στη διατήρηση ενός σωστού επιπέδου ενέργειας που είναι απαραίτητο για να αντιμετωπίζεις αποτελεσματικά απαιτητικές καταστάσεις.

Μάθε να αναγνωρίζεις και να παρακολουθείς τα συμπτώματα άγχους που εμφανίζεις, πχ. εκνευρισμός και επιθετικότητα, πολύ κατανάλωση αλκοόλ, αϋπνία, τάση αναβλητικότητας, κλείσιμο/ απορρόφηση στον εαυτό σου κλπ. Ενήργησε ως ο προσωπικός μετρητής άγχους του εαυτού σου.

Μάθε από την εποικοδομητική κριτική, αλλά μην εμμένεις στα λάθη. Συγκεντρώσου στο παρόν και μη χάνεις το χρόνο σου μετανιώνοντας για το παρελθόν ή ανησυχώντας για το μέλλον. Παρατήρησε πόσο χρόνο ξοδεύεις σε σκέψεις για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον σε μία μέρα. Είναι σε σωστή ισορροπία;

Απευθύνσου σε έναν/μία συνάδελφο ή φίλο/η που θεωρείς ότι ανταποκρίνεται αποτελεσματικά όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες και εμπόδια και δεν χάνει την εστίασή του/της στους στόχους. Συζήτησε μαζί του/της, όσον αφορά στις τακτικές που χρησιμοποιεί και στον τρόπο διαχείρισης τέτοιων καταστάσεων. Εξέτασε, αν θα μπορούσες να υιοθετήσεις κάποιες από αυτές τις τακτικές και να τις προσαρμόσεις στις δικές σου προσεγγίσεις, προκειμένου να γίνεις πιο αποτελεσματικός/ή σε παρόμοιες καταστάσεις. Μπορεί να σε βοηθήσει το να συζητάς μαζί του όταν αντιμετωπίζει δικά σου προβλήματα.

Προσαρμοστικότητα

Ανακάλεσε περιπτώσεις, όπου κλήθηκε να αντεπεξέλθεις σε μεγάλες προσωπικές ή επαγγελματικές αλλαγές. Τι σε δυσκόλεψε; Τι σε βοήθησε; Τι έμαθες, ώστε να μπορείς να το χρησιμοποιήσεις και σε άλλες περιπτώσεις;

Ζήτησε από συναδέλφους ή φίλους σου ανατροφοδότηση σχετικά με το πόσο ευέλικτος/η και προσαρμοστικός/ή είσαι στις νέες απαιτήσεις/καθήκοντα. Πόσο γρήγορα βλέπουν να ανταποκρίνεσαι σε αυτά; Πόσο αποτελεσματικά θεωρούν ότι το κάνεις; Ζήτησέ τους να σου θυμίσουν περιστάσεις όπου λειτούργησες με μη-ευέλικτο τρόπο και γι' αυτό υπήρξες αναποτελεσματικός/ή. Μπορείς να βγάλεις κάποια συμπεράσματα για τα μοτίβα συμπεριφοράς που σε χαρακτηρίζουν; Τι διαφορετικό θα ήθελε ο καθένας από αυτούς να κάνεις σε αυτές τις περιπτώσεις και γιατί; Ζήτησέ τους να σε «παρακολουθούν» σχετικά με το κατά πόσο επιδεικνύεις ευελιξία και προσαρμοστικότητα και να σου το επισημαίνουν άμεσα αν τείνεις να επιστρέφεις σε «παλαιές συνήθειες».

Εντόπισε τις πιο σημαντικές περιπτώσεις όπου έπρεπε να είσαι προνοητικός/ή και επινοητικός/ή. Σε κάθε περίπτωση αξιολόγησε την αποτελεσματικότητά σου, προσπαθώντας να επικεντρώσεις την προσοχή σου σε συγκεκριμένα σημεία της αξιολόγησής σου. Επιχείρησε να προσδιορίσεις τους λόγους που ήσουν λιγότερο δημιουργικός/ή σε αυτά τα σημεία.

Διάλεξε έναν εργασιακό σου στόχο και συζήτησε τον εκτενώς με άτομα του κοινωνικού -οικογενειακού σου περιβάλλοντος (φίλους-συγγενείς). Άκουσε προσεκτικά τις απόψεις τους για τον καλύτερο τρόπο προσέγγισης και επίτευξης του στόχου. Διερεύνησε τις πιθανότητες εφαρμογής αυτών των προσεγγίσεων στη συγκεκριμένη περίπτωση.

Δημιούργησε έναν κατάλογο από πέντε προβλήματα που αντιμετωπίζεις συχνά στην εργασία σου ή στην αναζήτηση εργασίας. Για καθένα από αυτά κατέγραψε όσο δυνατό περισσότερους εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης. Οι εναλλακτικές που σκέφθηκες είναι ρεαλιστικές; Θα μπορούσες να προσαρμόσεις αυτές τις εναλλακτικές στις τρέχουσες πρακτικές, έτσι ώστε τα προβλήματα να επιλύονται γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα;

Εντόπισε κάποιο άτομο που γνωρίζεις και θεωρείς ότι είναι εξαιρετικά ανοιχτό σε καινούριες καταστάσεις. Συζήτησε διεξοδικά μαζί του και προσπάθησε να εντοπίσεις από πού αντλεί αυτήν την ευελιξία και προσαρμοστικότητα. Τι σκέφτεται όταν ενημερώνεται για μία αλλαγή ή όταν εισάγει μια αλλαγή στη ζωή/εργασία του; Τι συγκεκριμένα κάνει για να προσαρμοστεί σε αυτήν; Τι μπορείς να κάνεις και εσύ για να είσαι πιο αποτελεσματικός/ή όταν αντιμετωπίζεις παρόμοιες καταστάσεις;

Πήγαινε σε εκθέσεις/ ημερίδες και διάφορες εκδηλώσεις για να ενημερωθείς περισσότερο και αναλυτικότερα για τις διαθέσιμες εναλλακτικές και νέες εξελίξεις στον τομέα σου. Πώς πρέπει να αλλάξεις τις προγραμματισμένες ενέργειες, στόχους ή επιδιώξεις σου, ώστε να είναι συμβατές με τα νέα δεδομένα;

Σκέψου όλες τις αλλαγές που προβλέπεις στο οικογενειακό και εργασιακό σου περιβάλλον για τους επόμενους έξι μήνες. Κατέγραψε όλες τις ενέργειες που μπορείς να κάνεις τώρα, ώστε να προσαρμοστείς και να προετοιμαστείς για την αλλαγή.

Λήψη Αποφάσεων και Πρωτοβουλία

Έχε στο μυαλό σου ότι κάθε απόφαση είναι μία επιλογή και κάθε επιλογή έχει ένα κέρδος και μία απώλεια. Ο περισσότερος κόσμος που αναβάλλει τη λήψη μίας απόφασης προσπαθεί, στην ουσία, να αποφύγει να έχει απώλειες. Αυτό δεν είναι εφικτό. Απλά, αξιολόγησε ποια είναι σημαντική απώλεια και ποια όχι, ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί είτε λαμβάνοντας, είτε αποφεύγοντας το ρίσκο και έπειτα ανάλαβε δράση. Προσπάθησε να παίρνεις υπολογισμένα ρίσκα.

Προσπάθησε να αναλαμβάνεις την πρωτοβουλία να συμμετέχεις σε εργασίες της ομάδας, χωρίς να περιμένεις από τους άλλους να σου το ζητήσουν. Αξιολόγησε την προοδό σου σε σχέση με τις πρωτοβουλίες που πήρες (στα πλαίσια των λογικών ορίων) το επόμενο εξάμηνο.

Αναγνώρισε τις πιο σημαντικές περιπτώσεις στις οποίες έπρεπε να αναλάβεις πρωτοβουλία στην εργασία σου. Για κάθε μία βαθμολόγησε πόσο αποτελεσματικός/ή ήσουν. Προσπάθησε να επικεντρωθείς σε συγκεκριμένα γεγονότα/παραδείγματα για να υποστηρίξεις τη βαθμολογία σου. Προσπάθησε να προσδιορίσεις πότε και γιατί ήσουν αποτελεσματικός/ή ή λιγότερο αποτελεσματικός/ή.

Στην προσωπική σου ζωή, να θέτεις στον εαυτό σου χρονικά όρια στις επιλογές και στις αποφάσεις που παίρνεις, π.χ. όταν σε έχουν καλέσει σε δύο γεγονότα που γίνονται την ίδια στιγμή, επέλεξε αυτό που θεωρείς πιο σημαντικό και ακολούθησε την απόφασή σου.

Λάβε μέρος σε μια εθελοντική δραστηριότητα που απαιτεί την αναγνώριση ευκαιριών και την αποφασιστική συμβολή στην εφαρμογή τους, π.χ. συγκέντρωση χρημάτων για κάποιο φιλανθρωπικό σκοπό.

Δώσε έμφαση σε ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζεις αυτήν την περίοδο στην εργασία σου. Δημιούργησε μια λίστα καθορισμένων σημείων δράσης και θέσε τα σε εφαρμογή για να υπερνικήσεις αυτήν την κατάσταση. Υποκίνησε τον εαυτό σου να αναλάβει δράση και μην περιμένεις να συμβούν πράγματα χωρίς τη συμβολή σου.

Εστίασε σε μια απόφαση που απέφυγες να πάρεις και τώρα εύχεσαι να είχες πάρει. Ποια θα ήταν τα πλεονεκτήματα και οφέλη εάν είχες λάβει την απόφαση; Ποιες ήταν οι συνέπειες της μη-λήψης της απόφασης;

Δημιούργησε μια λίστα των κύριων περιοχών για τις οποίες έχεις την ευθύνη της λήψης αποφάσεων. Προσδιόρισε τις περιοχές στις οποίες τείνεις να βρίσκεις δυσκολότερο το να λάβεις αποφάσεις. Συζήτησέ με έναν/ μια σύμβουλο γιατί σου είναι ιδιαίτερα δύσκολο να πάρεις αυτές τις αποφάσεις. Λάβε τα κατάλληλα μέτρα, ώστε να υπερπηδήσεις τα εμπόδια και είσαι σε θέση να αποφασίζεις εγκαίρως για τα περισσότερα ζητήματα.

Εντόπισε κάποιο άτομο που θεωρείς ότι είναι εξαιρετικά αποφασιστικό και αποτελεσματικό στον τρόπο που λαμβάνει αποφάσεις. Συζήτησε μαζί του για τη διαδικασία με την οποία καταλήγει να παίρνει αποφάσεις. Τι έχεις να μάθεις εσύ από αυτό;

Κράτησε ένα ημερολόγιο "λήψης αποφάσεων" για ένα μήνα, όπου θα καταγράφεις πόσο καιρό σου πήρε για να πάρεις τις αποφάσεις σου. Μήπως καθυστερείς να παίρνεις αποφάσεις ακόμη και σε δευτερεύοντα θέματα; Μήπως επιστρέφεις σε μία απόφαση που είχες λάβει στο κοντινό παρελθόν/προηγούμενως χωρίς λόγο;

Ομαδικότητα

Δημιούργησε έναν κατάλογο όλων των ομάδων στις οποίες έχεις κατά καιρούς συμμετάσχει. Πώς θα περιέγραφες το ρόλο σου σε αυτές τις ομάδες; Σκέψου πόσο ενδιαφέρον έδειξες για τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, κατά πόσο συνέβαλες στην επίτευξη των ομαδικών στόχων, πόσο ενεργητικός ήταν ο ρόλος σου, πόσο βοήθησες να οργανωθεί η ομάδα. Τι θα μπορούσες να έχεις κάνει επιπλέον ή διαφορετικά;

Επέλεξε ένα/μία συνάδελφο που να έχει παρακολουθήσει κάποια σύσκεψη μαζί σου και ζήτη του/της να σχολιάσει το πόσο καλά άκουγες την παρουσίαση των άλλων - εάν διέκοπτες και "πέταγες" αμέσως τις δικές σου ιδέες, εάν υποτιμούσες τους άλλους, εάν τελειώνες εσύ τις προτάσεις τους. Ρώτησε τον/την κατά πόσο έδειχνες ότι άκουγες τους άλλους, πόσο ενθάρρυνες τη συμμετοχή τους, κατά πόσο ήσουν σε θέση να συνοψίσεις τα σχόλια τους και κατά πόσο οι προτάσεις σου έδειχναν ότι είχες καταλάβει και περιελάμβαναν τις απόψεις των άλλων.

Έλεγξε πόσο συχνά εκφράζεις την άποψη σου ή γενικότερα μιλάς κατά τη διάρκεια μίας ομαδικής συζήτησης και θέσε ως στόχο σταδιακά να αυξάνεις τη δική σου συμμετοχή με ουσιαστικές συνεισφορές.

Κάνε μια λίστα με όλες τις συμπεριφορές που πιστεύεις ότι σε δυσκολεύουν στις συνεργασίες σου. Για να το κάνεις αυτό, σκέψου ανθρώπους με τους οποίους είχες κακές ή/και δύσκολες συνεργασίες στο παρελθόν και κατέγραψε τους λόγους. Αφού ολοκληρώσεις τη λίστα, προσπάθησε να προσδιορίσεις τα κοινά χαρακτηριστικά/συμπεριφορές αυτών των ανθρώπων. Ο στόχος είναι την επόμενη φορά που κάποιος συνεργάτης σου θα επιδείξει συμπεριφορές της λίστας να αντιληφθείς την επίδραση που έχουν πάνω σου και να τις χειριστείς συνειδητά και πιο αποτελεσματικά.

Αναγνώρισε κάποιον/α φίλο/η ή συνάδελφο που δίνει την εντύπωση ότι συνεργάζεται πολύ αποτελεσματικά με άλλους. Αναζήτησε ευκαιρίες να τον/την παρακολουθήσεις κατά τη διάρκεια κάποιας ομαδικής εργασίας και προσπάθησε να εντοπίσεις τις δεξιότητες και τις τεχνικές που χρησιμοποιεί. Στη συνέχεια, συζήτησε μαζί του/της πάνω σε αυτό το θέμα. Χρησιμοποίησε αυτά που έμαθες, προκειμένου να ενισχύσεις τις δικές σου δεξιότητες ομαδικής εργασίας. Μπορείς ακόμα να ζητήσεις την άποψή του μετά από ένα χρονικό διάστημα σχετικά με το πόσο βελτιώθηκες.

Σε συναντήσεις, απεύθυνε ερωτήσεις στα μέλη που δεν μιλούν, προκειμένου να τους ενθαρρύνεις να συμμετάσχουν στη συζήτηση και να εκθέσουν τις απόψεις τους.

Παρατήρησε ομάδες είτε σε πραγματικές καταστάσεις, είτε σε τηλεοπτικά προγράμματα. Εντόπισε τις δεξιότητες που διακρίνουν τα μέλη αυτών των ομάδων και αναγνώρισε πώς αυτές συνεισφέρουν στην ομαδική επιτυχία. Ποιες από αυτές θα μπορούσες να υιοθετήσεις στην εργασία σου;

Λάβε υπόψη σου τη γνώμη των άλλων, ειδικά όταν θα επηρεαστούν από τις λύσεις που προτείνεις, για να μπορέσεις να έχεις ένα κοινά αποδεκτό αποτέλεσμα. Φτιάξε μία λίστα με εναλλακτικές προτάσεις μέσω της συζήτησης μαζί τους και διερεύνησε το βαθμό στον οποίο μπορούν να τις υποστηρίξουν/εφαρμόσουν.

Δικαιώματα χρήσης

Αυτή η αναφορά δημιουργήθηκε αυτοματοποιημένα, βάσει των απαντήσεων του χρήστη σε τρία τεστ ικανοτήτων (γλωσσικού, αριθμητικού και διαγραμματικού συλλογισμού) και δύο ερωτηματολογίων (επαγγελματικής προσωπικότητας και αξιών). Αυτή η αναφορά έχει δημιουργηθεί ηλεκτρονικά – ο κατασκευαστής του λογισμικού μπορεί να κάνει τροποποιήσεις και προσθήκες στο κείμενο της αναφοράς.

Αυτή η αναφορά δημιουργήθηκε από την Evalion προς όφελος του πελάτη της και περιέχει πνευματική ιδιοκτησία της Evalion. Έτσι, η Evalion επιτρέπει στον πελάτη της την αναπαραγωγή, διανομή, τροποποίηση και φύλαξη αυτής της αναφοράς για εσωτερική μόνο χρήση και όχι για εμπορική. Το σύστημα αξιολόγησης αναπτύχθηκε σε συνεργασία με την εταιρία Psycholate. Η εμπορική εκμετάλλευση του συστήματος ανήκει αποκλειστικά στην Evalion.

Η Evalion δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι το περιεχόμενο αυτής της αναφοράς είναι το αναλλοίωτο αποτέλεσμα του λογισμικού της. Δεν μπορούμε να δεχθούμε καμία υπαιτιότητα για τις συνέπειες της χρήσης αυτής της αναφοράς και αυτό περιλαμβάνει οποιαδήποτε ευθύνη (συμπεριλαμβανομένης και της αμέλειας) για το περιεχόμενό της.

Όλα τα δικαιώματα της Evalion διαφυλάσσονται.

Όλα τα δικαιώματα της Psycholate διαφυλάσσονται.