

Test osobowości wg. Hipokratesa [kolory]

Hipokratesa wyróżnił 4 typy temperamentu:

- choleryk,
- melancholik,
- sangwinik
- flegmatyk

Dodając do jego teorii kolory wg. Podejścia dr. Taylora Hartmana („The People Code”), stworzyliśmy dla Ciebie uproszczony test definiujący temperament i wynikające z niego mocne strony i obszary do rozwoju.

Test poniżej jest podzielony na dwie części, dwie tabele: mocne strony i obszary do rozwoju. Twoim zadaniem jest zaznaczyć jedną odpowiedź z czterech możliwych w każdym rzędzie. Wybierz przymiotnik najbardziej do Ciebie pasujący w każdym rzędzie. Odpowiadaj szybko i bez zastanowienia, szczerze.

Na ostatniej stronie znajduje się klucz według którego powinnaś/powinieneś podliczyć swoje odpowiedzi.

Test możesz wydrukować z pliku PDF. Warto korzystać z niego w celu poznania swojego zespołu, ocenienia jego mocnych stron i obszarów do rozwoju, oraz integracji.

Mocne strony

L.p.	Nazwa cechy	Nazwa cechy	Nazwa cechy	Nazwa cechy
1	żywy	przedsiębiorczy	analityczny	elastyczny
2	wesoły	przekonywujący	stały	spokojny
3	towarzyski	o silnej woli	skłonny do poświęceń	ugodowy
4	wzbudzający zaufanie	współzawodniczący	rozważny	opanowany
5	pokrzepiający	zaradny	okazujący szacunek	powściągliwy
6	pełen zaufania	samodzielny	wrażliwy	niewymagający
7	animator	nastawiony na sukces	planuje	cierpliwy
8	spontaniczny	pewny	zorganizowany	skromny
9	optymista	szczerzy	uporządkowany	uczynny
10	lubi zabawę	autorytatywny	wierny	życzliwy
11	czarujący	odważny	drobiazgowy	dyplomatyczny
12	pogodny	pewny siebie	kulturalny	konsekwentny
13	inspirator	niezależny	idealista	taktowny
14	wylewny	zdecydowany	głęboki	cięty
15	łatwy w obcowaniu	działacz	muzykalny	mediator
16	rozmowny	wytrwały	myśliciel	tolerancyjny
17	energiczny	lider	lojalny	słuchacz
18	miły	szef	programuje	zadowolony
19	popularny	produktywny	perfekcjonista	pobłażliwy
20	dynamiczny	śmiały	przyswoity	zrównoważony
SUMA				

Słabe strony

L.p.	Nazwa cechy	Nazwa cechy	Nazwa cechy	Nazwa cechy
1	krzykliwy	apodyktyczny	wstydlivy	bezmyślny
2	niezdyscyplinowany	niewspółczujący	pamiętliwy	apatyczny
3	powtarza się	oporny	obraźliwy	nie angażujący się
4	zapominalski	bezceremonialny	kapryśny	lękliwy
5	wtrąca się	niecierpliwy	niepewny	niezdecydowany
6	nieprzewidywalny	nieczuły	niepopularny	izolujący się
7	chaotyczny	nieustępliwy	wybredny	ociągający się
8	zbyt przyzwalający	pyszałek	pesymista	bezbarwny
9	złośnik	dyskutant	wyobcowany	nie ma celu
10	naiwny	denerwujący	nastawiony negatywny	nonszalancki
11	żądny uznania	pracoholik	wycofujący się	zatroskany
12	gadula	nietaktowny	przewrażliwiony	nieśmiały
13	niezorganizowany	dominujący	przygnębiony	pełen wątpliwość
14	niekonsekwentny	nietolerancyjny	introwertyk	obojętny
15	bałaganiarz	manipulant	markotny	mamrot
16	popisuje się	uparty	sceptyk	powolny
17	głośny	wyniosły	samotnik	leniwy
18	roztargniony	zapalczywy	podejrzliwy	niemrawy
19	niespokojny	pochopny	mściwy	dystansujący się
20	zmienny	przebiegły	krytykant	ugodowiec
SUMA				

Arkusz wyników

Po rozwiązaniu testu podlicz w każdej kolumnie ilość zaznaczonych przymiotników. Wpisz tą liczbę w puste pole SUMA.

L.p.	SANGWINIK	CHOLERYK	MELANCHOLIK	FLEGMATYK
SUMA „X”				

W którym polu miałaś/miałeś najwięcej odpowiedzi? Tym typem osobowości prawdopodobnie jesteś. Często może też wyjść w wynikach, że masz temperament mieszany.

Pamiętaj, to bardzo uproszczony test temperamentu i powinien służyć raczej jako początek dyskusji i zabawa dla Ciebie i zespołu, a nie „prawda wyryta w kamieniu”.

Opisy temperamentów

Towarzyski Sangwinik: kolor żółty

Mocne strony	Słabe strony
kocha zabawę, integrację i towarzystwo	Kieruje się uczuciami
Jest osobą „barwną”, inetersującą	Nie lubi planów
Z łatwością buduje kontakty	Szybko się nudzi, nie lubi rutyny
Ma poczucie humoru	Brakuje mu determinacji
Zachęca innych do pracy	Za dużo mówi
Rzuca się w wir zadań	Przesadnie koloryzuje
Jest osobą twórczą	Może być odbierana/y jako osoba arogancka

Spokojny Flegmatyk: kolor zielony

Mocne strony	Słabe strony
Spokojny, zrównoważony	introwertyk
nie miewa napadów złego humoru	uparty
Uniwersalny, dostosowuje się	Mało zaangażowany
Dobry słuchacz	Trudno ją/go rozruszać i zachęcić
rozważny	Nie lubi zmian
Dobrze motywuje	Nienawidzi konfliktów
Dobry administrator zadań	Zwleka z wykonaniem pracy

Perfekcyjny melancholik: kolor niebieski

Mocne strony	Słabe strony
Najlepiej pracuje w pojedynkę	Narzeka
Lubi wykresy	Czasem zbyt poważny
Ceni sobie ciszę	Węszy krytykę
Zorganizowany/a	Niskie wyobrażenie o sobie
Analityczny umysł	Dużo planuje
Docenia piękno	Źle pracuje pod presją
Działa według planu	Perfekcjonista
Ważna dla niej/niego jest sprawiedliwość	Potrzebuje dużo czasu

Władczy Choleryk: kolor czerwony

Mocne strony	Słabe strony
Urodzony przywódca	Uparty
Ma potrzebę zmian	Zbyt pewny/a siebie
Silna wola, dąży do celu	Pracoholik
Wzbudza zaufanie	Potrzebuje mieć poczucie kontroli
Sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach	Ciężko przyznać mu/jej się, że nie ma racji
Przeważnie ma rację	Mistrz manipulacji
Rozwiązuje problemy	Nerwowo
Szybko rozdziela zadania	Oczekuje poświęcenia