

SECRETS OF PERSONALITY TYPE/DO WHAT YOU ARE

Το Personality Type θεωρείται από τις πιο αποτελεσματικές αναλύσεις προσωπικότητας που υπάρχουν αυτή τη στιγμή στον κόσμο. Αναλύει την προσωπικότητα του καθενός μας καθώς και όλα τα πράγματα επαγγελματικά-αλλά και σαν χόμπι και εθελοντικά-που μας ταιριάζει να κάνουμε στη ζωή μας σύμφωνα με την προσωπικότητα που έχουμε. Μας μαθαίνει πως να παίρνουμε καλύτερες αποφάσεις, πως να είμαστε πιο αποτελεσματικοί, τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική μας ζωή, καθώς και πως να ενθαρρύνουμε με τη σειρά μας τα δυνατά στοιχεία των παιδιών μας με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνουν ευτυχισμένοι ενήλικες με αυτοπεποίθηση.

Το Personality Type Test, που δημιουργήθηκε αρχικά από την Katharine Cook Briggs and Isabel Briggs Myers, είναι βασισμένο στις τυπολογικές θεωρίες που ανέπτυξε ο Carl Gustav Jung και πρωτοδημοσίευσε το 1921. Ο Jung υποστήριξε ότι υπάρχουν 4 βασικές ψυχολογικές λειτουργίες με τις οποίες όλοι οι άνθρωποι αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο: sensation, intuition, feeling, and thinking και μια από αυτές είναι κυρίαρχη τον περισσότερο καιρό στη ζωή μας. Η K.C.Briggs και η κόρη της η I.B.Myers αφού μελέτησαν τη δουλειά του Jung αποφάσισαν να πάρουν την θεωρία για τα psychological types και να την εφαρμόσουν πρακτικά, έτσι δημιουργήθηκε το πρώτο Personality Test. Στη συνέχεια οι Paul Tiger και Barbara Barron Tiger αφού ασχολήθηκαν με τον τομέα της τυπολογίας για πολλά χρόνια ξεκίνησαν να διεξάγουν workshops και να προσφέρουν ειδικό training και ανάλυση στο πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί το τεστ από επαγγελματίες συμβούλους.

Το Personality τεστ και η ανάλυση του έχει βοηθήσει χιλιάδες εκατοντάδες ανθρώπους μέχρι σήμερα τόσο σε θέματα αυτογνωσίας όσο και σε θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού. Μπορούνε να το κάνουν παιδιά από την εφηβεία καθώς και ενήλικες όλων των ηλικιών, μια που τα πιο σημαντικά στοιχεία της προσωπικότητάς μας, που μετράει, μένουν σταθερά καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Το personality type secrets χωρίζεται σε 3 ενότητες:

Στην πρώτη ενότητα «**Ανακαλύψτε τα μυστικά της Προσωπικότητάς σας**» βρίσκουμε τις 4 πιο σηματικές διαστάσεις της προσωπικότητάς μας, που οι επιστήμονες έχουν καταλήξει ότι- όταν τις γνωρίσουμε-μας βοηθάνε να κάνουμε πιο σωστές επιλογές στη ζωή μας, και σαν αποτέλεσμα να είμαστε πιο ευτυχισμένοι. Πιο συγκεκριμένα αναλύουμε τα παρακάτω στοιχεία του χαρακτήρα μας:

-Εάν είμαστε **Extrovert** ή **Introvert** (Εξωστρεφής ή Εσωστρεφής) δηλαδή πως κάνουμε relate με τον κόσμο γύρω μας, εάν παίρνουμε ενέργεια/γεμίζουμε τις μπαταρίες μας από τον κόσμο γύρω μας ή από το να είμαστε μόνοι μας.

-Εάν είμαστε **Sensor** ή **Intuitive** (Αισθητικός ή Διαισθητικός) δηλαδή πως παίρνουμε πληροφορίες για τον κόσμο γύρω μας, εάν το κάνουμε με τις 5 αισθήσεις μας, αφή, όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση ή με την 6^η αίσθηση, το ένστικτο μας.

-Εάν είμαστε **Thinker** ή **Feeler** (Σκεπτικός ή Συναισθηματικός) δηλαδή πως παίρνουμε αποφάσεις για τη ζωή μας, εάν το κάνουμε με το μυαλό ή με την καρδιά μας.

-Εάν είμαστε **Judger ή Perceiver** (Κριτικός ή Αυθόρμητος) δηλαδή εάν θέλουμε να ζούμε τη ζωή μας με έναν τρόπο πιο οργανωμένο και με πρόγραμμα ή να είμαστε πιο ελεύθεροι και αυθόρμητοι.

Οι περισσότεροι άνθρωποι βρισκόμαστε κάπου ανάμεσα στα παραπάνω στοιχεία αλλά είναι σημαντικό να βρούμε προς τα που γέρνει η ζυγαριά, δηλαδή είμαστε περισσότερο extrovert ή Introvert κλπ.

Στην δεύτερη ενότητα «**Η Φόρμουλα για Προσωπική και Επαγγελματική Επιτυχία**», αφού έχουμε βρει τα στοιχεία της προσωπικότητά μας, αναλύουμε τα στοιχεία σε βάθος και βρίσκουμε κάποιες ακόμη σημαντικές πληροφορίες για εμάς:

-Ποιο είναι το ταμπεραμέντο μας, δηλαδή τα στοιχεία που βρίσκονται στο κεντρικό κομμάτι της προσωπικότητας του καθενός μας.

-Ποια είναι τα πιο δυνατά στοιχεία της προσωπικότητάς μας, μια και όλοι μας έχουμε ένα στοιχείο που ξεχωρίζει και είναι το πλέον δυνατό στοιχείο της προσωπικότητάς μας, καθώς και ένα ακόμη που είναι το δευτερεύον.

-Ποια είναι τα λιγότερα δυνατά μας στοιχεία και πως να τα αναπτύξουμε. Για παράδειγμα ένας άνθρωπος που είναι feeler μαθαίνει πως να αναπτύξει και το thinking του έτσι ώστε να παίρνει πιο σωστές αποφάσεις και άρα να κάνει καλύτερες επιλογές στη ζωή του.

-Πως/Με ποια χρονολογική σειρά αναπτύσσονται αυτά τα στοιχεία στη διάρκεια της ζωής μας.

- Ποια στοιχεία δείχνουμε προς τον έξω κόσμο και ποια κρατάμε για τον εαυτό μας.

-Το σωστό μοντέλο/τρόπο για να παίρνουμε αποφάσεις στη ζωή μας.

Τέλος από τα πιο σηματικά πράγματα σε αυτή την ενότητα είναι ότι μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε, εκτός από τα δικά μας, και τα δυνατά στοιχεία του παιδιού μας και πως να του τα ενθαρρύνουμε, πράγμα που είναι καταλύτης για την μελλοντική ανάπτυξη του παιδιού μας, και για να γίνει ένας ενήλικας ευτυχισμένος, με αυτοπεποίθηση και επιτυχημένος τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική του ζωή.

Στην τρίτη ενότητα «**Πως να χρησιμοποιήσουμε αυτά που μάθαμε για τον εαυτό μας στην ζωή μας**» βρίσκουμε όλα τα πράγματα που μας ταιριάζουν να κάνουμε επαγγελματικά, αλλά και σας εθελοντική εργασία και χόμπι στη ζωή μας, σύμφωνα με την προσωπικότητά μας καθώς και τα 10 στοιχεία που πρέπει να υπάρχουν στο επαγγελματικό μας περιβάλλον για να είμαστε ευτυχισμένοι.

Η ανάλυση του Personality type μας βοηθάει να καταλάβουμε καλύτερα τόσο τον εαυτό μας όσο και τους ανθρώπους γύρω μας. Έτσι εκτός του ότι μαθαίνουμε πως να είμαστε εμείς πιο ευτυχισμένοι στη ζωή μας όταν καταλάβουμε τον εαυτό μας, έχει παρατηρηθεί ότι βελτιώνονται πολύ και οι σχέσεις μέσα στην οικογένεια, με τα παιδιά και τον σύντροφό μας, καθώς και με τους φίλους και συνεργάτες μας.