

Studijní materiál k videokurzu

ZÁKLADY BAREVNÉ OSOBNOSTNÍ TYPOLOGIE

Jana Horáková

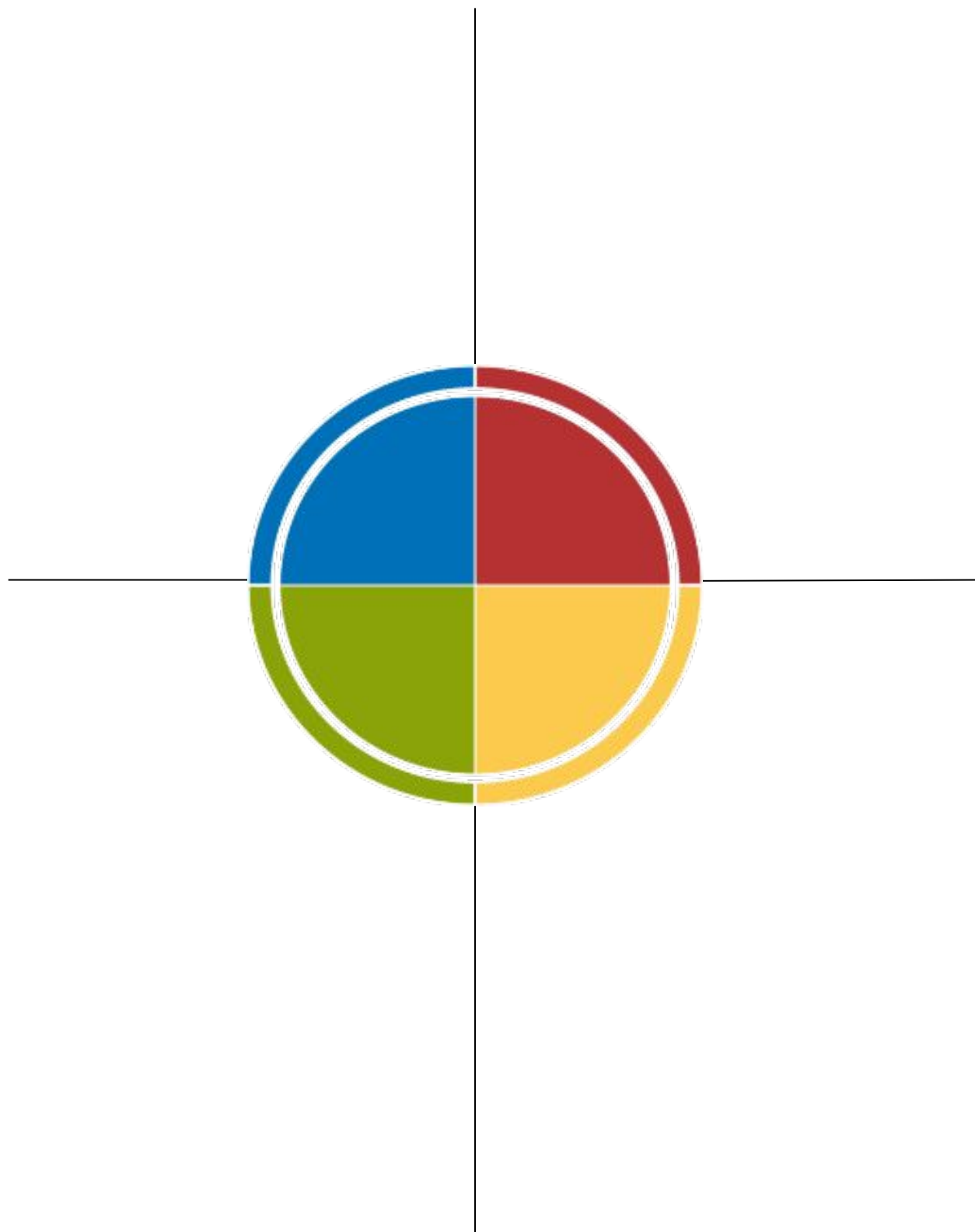
Jana Horáková

Lektorka, koučka

jana.horakova@humancraft.cz

humancraft.cz

Silné a slabé stránky barevných energií



Když máme dobrý den...



Když máme špatný den...



Příčiny stresu

Příčiny stresu

- Nedostatek informací
- Špatná kvalita nebo uspěchaná práce
- Plýtvání časem nebo vyrušování
- Nedostatek struktury a logiky
- Nedodržení dohodnutých kroků a termínů

Příčiny stresu

- Neférové a neosobní zacházení
- Porušování hodnot nebo zneužívání
- Náhlé změny a vyrušování
- Časový pres a příliš rychlé tempo
- Nedostatek času na promyšlení

Příčiny stresu

- Nedostatek vlivu
- Nedostatek zapojení
- Omezení flexibility
- Žádná interakce a zábava
- Osobní odmítnutí nebo opomíjení
- Pomalé, metodické tempo

Příčiny stresu

- Nedostatek soustředění
- Nerozhodnost ve skupině
- Nedostatek vůdcovství
- Ztráta kontroly
- Nedostatek pohotovosti nebo pomalost ostatních
- Příliš přemýšlení a hloubání

Signály stresu

- Má hodně otázek a stává se opatrným
- Chytá za slovíčka
- Je příliš závislý na racionálních alternativách
- Může se stát odměřený, odtažitý a nazlobený

Signály stresu

- Mlčlivý, uzavřený nebo se cítí ublížený
- Odsuzující, neosobní, vzdorující, tvrdohlavý a příliš opatrný

Signály stresu

- Přecitlivělý a vyjadřující emoce
- Zdá se neústupný, hádavý, kritický a vzdorovitý

Signály stresu

- Stává se netrpělivý a agresivní
- Je znepokojený a stanovuje krátkodobé cíle
- Je náročný a podrážděný

Lék

- Získat jejich názor na to, jak pokračovat
- Poskytnutí informací a detailních plánů
- Zajistit, aby jejich detailní názor byl pozorně vyslyšen a pochopen

Lék

- Osobní kontakt a obnovení důvěry
- Být upřímný a pozorně jim naslouchat
- Více se zaměřit na jejich hodnoty

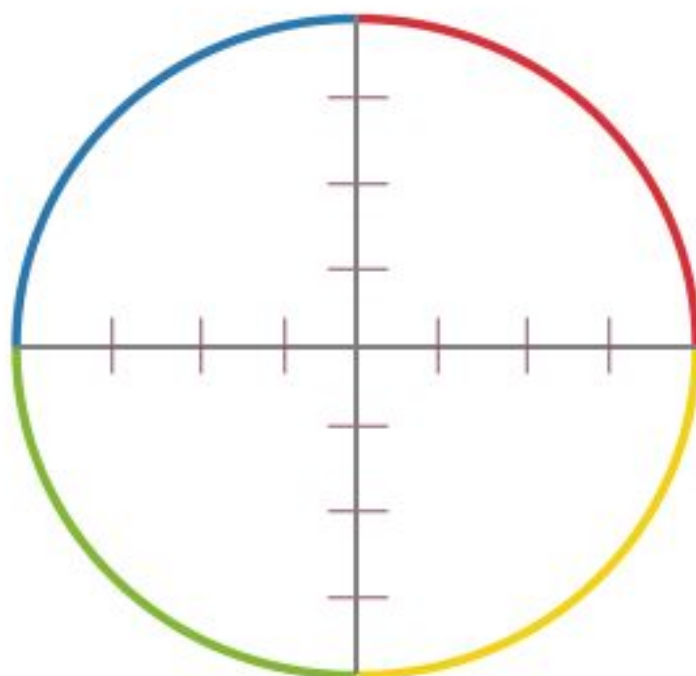
Lék

- Než budete pokračovat, nechejte je vyjádřit své pocity
- Naslouchejte jim a projeďte empatii

Lék

- Povolení k rychlé akci, rozhodnutí nebo time-out
- Umožnit jim získat zpět kontrolu
- Naslouchat jim a nechat je jasně vyjádřit svůj názor

Moje preferenční energie



Jaké jsou mé preference?

V každé ze čtyř oblastí vyberte výroky, které Vás popisují. Počet vybraných výroků zapište a porovnejte.

- Chápu, jakou důležitost hrají v procesu detaily.
- Dokážu výborně zanalyzovat situace.
- Spoléhám se sám na sebe.
- Mám kontrolu nad věcmi i v průběhu krize.
- Neakceptuji druhé nejlepší řešení.
- Jsem systematický a praktický.
- Udržuji si vysoké standardy.
- Jsem citlivý na fakta.
- Jsem odborník na technické stránky věci.
- Jsem silný v logickém myšlení.
- Jsem velmi dobrý v plánování.
- Jsem velmi dobře organizovaný.
- Podporuji strukturu a pořádek.
- Mám smysl pro detail.
- Jsem dobrý analytik.

- Jsem zaměřený na úkoly a zvládnou toho dost.
- Mám jasné priority.
- Jsem zaměřený na akci a přijímám výzvy.
- Myslím rychle a dívám se dopředu.
- Jsem dobrý organizátor.
- Hodnotím lidi za jejich výsledky.
- Jsem otevřený a přímý.
- Pracuji tvrdě, odhodlaně a jsem důkladný.
- Jsem soutěživý a chci vyhrávat.
- Rychle se dostanu k podstatě věci.
- Jsem schopný pracovat na mnoha projektech najednou.
- Jsem odvážný a smělý.
- Díky svým jasným prioritám a akcím jsem schopen rychle dosáhnout výsledků.
- Rozhodování je pro mne ta správná výzva.
- Mám vysoké nároky na výkon.

Počet vybraných výroků



Počet vybraných výroků

- Cením si spolehlivosti a důvěryhodnosti.
- Jsem tolerantní a otevřený vůči ostatním.
- Učím se ze zkušeností, nerad bych byl zraněn ze stejné situace dvakrát.
- Mám smysl pro povinnost.
- Jsem důvěryhodný, zásadový a stálý.
- Jsem citlivý k potřebám druhých lidí.
- Jsem ochotný a pomohu, když je potřeba.
- Jsem loajální a myslím, že sympatický.
- Jsem tolerantní a nemám problém dávat.
- Jsem dobrý posluchač.
- Jsem produktivní, ale nemusím své výsledky vykřičet do světa.
- Hledám harmonii v každé situaci.
- Většinou dokážu dobře číst neverbální signály.
- Jsem dobrý i při práci na monotónních úkolech.
- Naplňuje mne, když mohu pomoci ostatním.

- Mám dobré komunikační a prezentační schopnosti.
- Mám velkou představivost při řešení problémů.
- Nacházím možnosti v každé situaci.
- Jsem vynalézavý a mám inspirující nápady.
- Zdánlivě nemožné sny dokážu přeměnit na realitu.
- Pracuji demokraticky a do své práce zahrnuji ostatní.
- Jsem přesvědčivý a dokážu získat ostatní.
- Dokážu si rychle získat kamarády.
- Jsem v pohodě a snažím se bavit tím, co dělám.
- Hledám různorodost jak v úkolech tak ve vztazích.
- Mám rád rychlé tempo.
- Oceňuji přispění ostatních.
- Mám smysl pro humor.
- Do většiny situací přináším pozitivní energii.
- Jsem bystrý a inovativní.

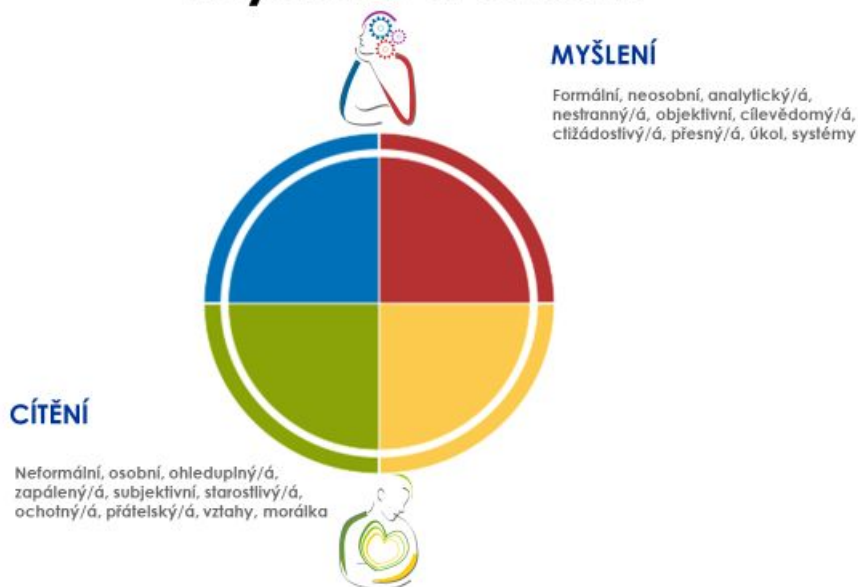
Počet vybraných výroků

Počet vybraných výroků

Introverze a Extroverze



Myšlení a Cítění



Shrnutí chování jednotlivých energií

Červená: Asertivní jednání a řízení

Červení vědí, co chtějí, a dokážou bez problémů jasně vyjádřit své názory. Jejich heslem by mohlo být „udělejme to teď a budme nejlepší“. Zajímají je hlavně činy. Rychle se zabývají současnou situací a vypadají, že se jen málo starají o minulost. Jejich reakce jsou účinné, efektivní a rozhodné. Vědí, co chtějí a kam míří, a jsou netrpěliví, dojde-li ke zpoždění.

Mohou projevovat menší zájem o city druhých nebo o osobní vztahy. Jejich jednání může druhým připadat nelítostné či kritické, protože Ohnivě Červení věnují svým vztahům omezenou pozornost. Vyhledávají moc a kontrolu nad situacemi.

Žlutá: Jasná představa a inspirace

Žlutí věnují velké úsilí honbě za svými sny o budoucnosti. Vytvářejí možnost zítřka. Pohybují se od jedné myšlenky či aktivity k jiné, netrpělivě se snaží objevit vizi daného okamžiku. Jejich chování může být zábavné, a jiní se do něho zapletou. Protože zaměřují svou pozornost na budoucí a často intuitivní vize, mohou být vnímáni ostatními jako vynalézavější a kreativnější než ostatní.

Mohou být zcela pohlceni myšlenkou a pak ji odložit během několika týdnů, přestane-li být vzrušující. Mohou se tedy ostatním jevit jako povrchní, nepraktičtí a nerealističtí v obtížných obdobích. Jejich optimismus může znamenat, že mají občas sklony k sebezapření.

Zelená: Vzájemné vztahy a podpora

Zelení se zabývají pocity a vztahy lidí. Jejich starost o blaho druhých lidí může často situaci dodat osobní srdečnost. Jsou vnímaví k hodnotám skrytým v jednání lidí a mohou tak fungovat jako užitečné barometry etické zásadovosti kroků organizace. Mohou být pomalí či zdráhaví pozměnit své osobní hodnoty navzdory zřejmé logice argumentu či situace. Podporovatelé mohou mít sklony vyhýbat se rozhodnutím, která jsou v rozporu s jejich hodnotami nebo by znamenala riskovat něco neznámého.

Modrá: Introvertní myšlení a uvažování

Modří žijí své životy podle principů, faktů a logiky, které nacházejí v realitě. Rádi analyzují všechny možnosti aby se ujistili, že se vyhnou nelogickému či špatnému úsudku. Jsou to plánovači, organizátoři, správci a akademičtí pracovníci se schopností vyřešit úkoly systematicky od začátku do konce.

Z důvodu své důkladnosti se Analytici často zdráhají učinit či vyjádřit rozhodnutí rychle. Fakta, logika a principy se jim mohou jevit jako důležitější než přátelství nebo osobní potěšení, takže mohou být vnímáni jako odtažití, někdy dokonce jako chladní.

Shrnutí tipů pro komunikaci

Příprava
Detail
Znalost problému
Čas

Přímo k věci
Sebevědomě a bez
váhání
Jasně vize a cíle



Netlačit
Přátelsky
Podpora a
trpělivost
Dopady

Nechat prostor
Spolupráce
Družně, vesele
Zajímavost