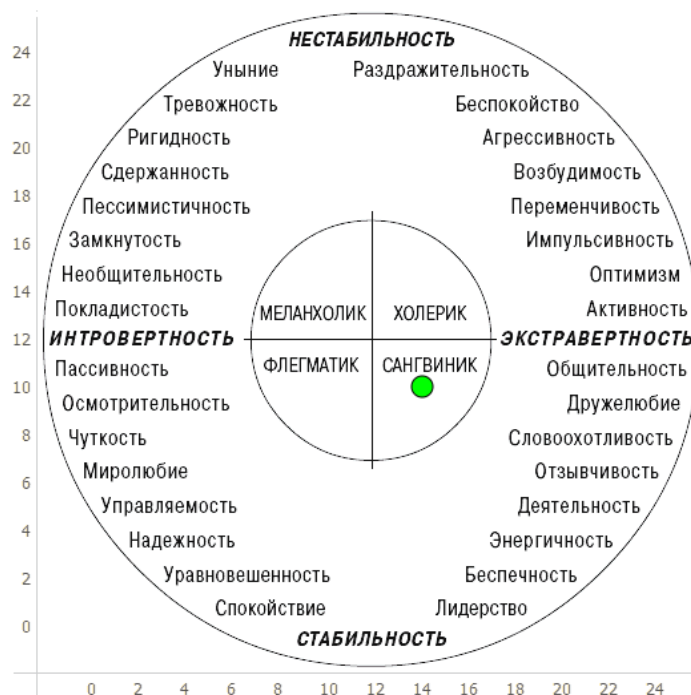


Практикум по теме «Психология темперамента и характера»

1. Самодиагностика типа темперамента с помощью теста-опросника Айзенка



Темперамент: сангвиник





№	Выводы
1	Моя склонность в сторону флегматических и сангвинических черт делает меня гибким в социальных взаимодействиях. Я могу подстраиваться под различные социальные ситуации, поддерживая эффективное взаимодействие.
2	Благодаря моей склонности к сангвиническим чертам я сравнительно легко устанавливаю контакты и адаптируюсь к изменениям. Это делает меня приятным собеседником и партнером в изменчивых условиях.
3	Я сохраняю спокойствие и рациональность в стрессовых ситуациях, что является проявлением моей склонности к флегматическим чертам. Это помогает мне анализировать ситуации без излишних эмоций.

4	Моя способность к самоконтролю и открытости к новым знакомствам делает меня надежным и устойчивым партнером как в рабочем коллективе, так и в личных отношениях.
---	--

2. Рекомендации по общению с людьми, обладающими различными типами темперамента

	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
При наказании за ошибку в работе	Будьте прямолинейны и чётки, фокусируйтесь на решении проблемы. Предложите конкретные пути улучшения.	Подходите тактично, сохраняйте позитивный настрой.	Будьте ясны и систематичны, объясните последствия ошибки и Предложите методы предотвращения в будущем.	Подходите осторожно, учитывайте их чувствительность. Объясните, как ошибка влияет на общие результаты и предложите поддержку.
При отказе в просьбе о помощи	Будьте решительны и честны, объясните причины отказа и возможные альтернативы	Поддерживайте дружелюбный тон, сосредоточьтесь на положительных аспектах и предложите другие формы помощи.	Будьте прямы и последовательны в объяснениях, дайте чёткое понимание причин вашего решения.	Отказывайтесь тактично, проявляя эмпатию. Поясните свои причины и подчеркните понимание их потребностей.

При поручении ответственного задания	Подчеркните важность и срочность задачи, акцентируйте внимание на результате.	Внесите элемент вдохновения, покажите, как задание может быть интересным и как оно влияет на команду.	Предоставьте достаточно времени для планирования и подготовки, изложите чёткие ожидания и ресурсы.	Дайте подробные инструкции и обеспечьте поддержку, убедитесь, что они чувствуют себя комфортно с заданием.
В ситуации знакомства	Будьте энергичны, говорите о больших идеях и проектах, которые могут их заинтересовать.	Будьте открыты и дружелюбны, сосредоточьтесь на лёгких и приятных темах разговора.	Подходите спокойно, демонстрируйте заинтересованность в долгосрочном общении и надёжности.	Будьте тактичны и сдержанны, постепенно наращивайте уровень общения, уделяя внимание их интересам.
В ситуации просьбы об услуге	Будьте конкретны и целеустремлённы, объясните, почему это важно для достижения общих целей.	Поддерживайте лёгкий и дружеский тон, убедитесь, что ваша просьба звучит необременительно.	Будьте терпеливы и уважительны, чётко формулируйте свои ожидания и предложите помощь в выполнении задачи.	Будьте внимательны к их настроению и готовности помочь, постарайтесь обратить внимание на то, как ваша просьба может соответствовать их ценностям.

При проверке выполненной работы	Будьте конкретны и объективны в критике, акцентируйте внимание на возможностях для улучшения. Оцените их инициативу и результаты.	Поддерживайте энтузиазм, признайте усилия и подчеркните достигнутый прогресс. Предложите веселые способы улучшения.	Будьте терпеливы и методичны, предоставьте детализированную обратную связь, подчеркивая как положительные моменты, так и области для роста.	Подходите тактично и чутко, избегайте резкости в оценках. Предложите конструктивные советы и поддержку в улучшениях.
---------------------------------	---	---	---	--

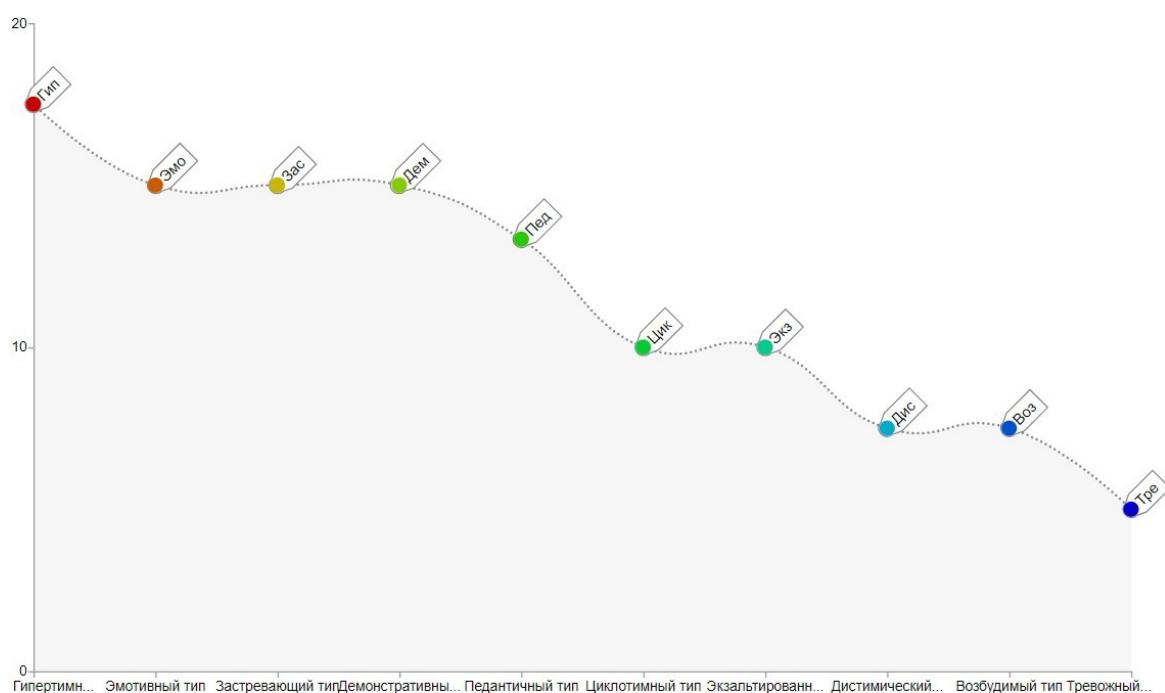
3. Прогноз поведения людей, обладающих различными типами темперамента

	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
поздно ночью раздаётся ошибочный телефонный звонок	Может реагировать раздражительно и грубо, быстро выразит своё неудовольствие звонившему.	Скорее всего,отреагирует более спокойно и сочувственно, попытается быстро завершить разговор	Скорее всего, останется спокойным и даже равнодушным, коротко и без эмоций ответит на звонок	Может испытать тревогу или раздражение из-за неожиданности и нарушения личного пространства
происходит опоздание на назначенную встречу из-за поломки автобуса	Может вспылить и проявить недовольство, испытывая стресс из-за потери контроля над ситуацией	Будет искать альтернативные способы добраться до места, возможно, с некоторым оптимизмом и творческим подходом	Отнесется к ситуации с философским спокойствием, примет задержку как неизбежность	Может ощущать вину и сильно переживать из-за опоздания, беспокоиться о впечатлении на других

<p>коллега просит еще раз объяснить решение сложной задачи</p>	<p>Может проявить нетерпение или раздражение, если посчитает, что его время тратится впустую</p>	<p>Подойдет к объяснению с энтузиазмом, попытаюсь сделать процесс интересным и динамичным</p>	<p>Объяснит методично и спокойно, без лишней эмоциональности, возможно, медленно и подробно</p>	<p>Внимательно и подробно объяснит, заботясь о том, чтобы коллега действительно всё понял</p>
<p>начальник отдела поручает работнику выполнить срочный заказ</p>	<p>Воспримет задание как вызов, активно и энергично возьмется за дело, возможно, подталкивая и других</p>	<p>Отнесется к поручению с энтузиазмом, но может потерять фокус, если найдет что-то более интересное</p>	<p>Не проявит излишней суеты, но организованно и последовательно выполнит необходимую работу</p>	<p>Почувствует стресс от срочности, но ответственно подойдет к выполнению, обращая внимание на детали</p>

Практикум по теме «Психология характера»

1. Самодиагностика типа темперамента с помощью характерологического опросника Леонгарда-Шмишека



№	выводы
1	<p>Я обладаю высоким уровнем активности, оптимизмом и отличной коммуникабельностью.</p> <p>Легко завожу новые знакомства. Однако, моя импульсивность и некоторая неустойчивость в стрессовых ситуациях могут создавать проблемы.</p>

2	Эмотивный тип. Я склонен сильно переживать различные события и имею глубокую эмпатию к окружающим. Мои чувства могут быть довольно интенсивными, что иногда влияет на мои решения и поведение.
3	Застревающий тип - 18 баллов. Это означает, что у меня есть склонность к переживанию и обдумыванию одних и тех же событий.
4	Циклотимный и Экзальтированный типы - оба по 12 баллов. Охарактеризовано повышенной театральностью и эмоциональной экспрессией.
5	Педантичный тип. Мне важно, чтобы все было сделано точно и правильно, что иногда приводит к затягиванию проектов и работ.
6	Дистимический и возбудимый тип - по 9 баллов. Это показывает, что иногда я могу быть склонен к пессимизму и негативному видению ситуаций, а также проявлять раздражительность и импульсивность в ответ на раздражители.
7	Тревожный тип - 6 баллов, указывает на наличие некоторой тревожности, но она не является доминирующей чертой моего характера.

2. Анализ отрывка

1. Уважение к человеческой личности: Чехов подчеркивает значимость того, чтобы быть терпимым, мягким, вежливым и уступчивым. Это связано с умением прощать мелкие неприятности и не создавать конфликтов из-за незначительных поводов.
2. Честность и искренность: Вторая черта касается чистосердечия и отсутствия лжи даже в мелочах. Чехов выражает мнение, что ложь унижает как говорящего, так и слушающего. Воспитанный человек, по его мнению, должен быть таким же искренним на улице, как и дома, не стараться впечатлить окружающих ложным изображением себя.
3. Достоинство и независимость: Третья группа черт относится к отсутствию стремления вызвать жалость или сочувствие у других, использованию своих проблем или недостатков или манипуляции чувствами других. Чехов осуждает такое поведение как пошлое и фальшивое.