**Twoja Osobowość też chodzi do pracy :)**

**Czym jest?**
To jest twoje "indywidualne ustawienia" dla systemu na jakim pracuje twoja psychika. Każdy system zawiera moduły „obsługujące” i regulujące wszystkie obszary twojego zachowania i odczuwania w relacjach z ludźmi i odniesieniu do zadań i sytuacji - ustawienia i parametry tych modułów to Twoja Niepowtarzalna Osobowość:

**Badać czy rozwijać?**
Osobowość w trakcie życia zmienia się nieco bardziej niż zdolności – bo kształtuje się pod wpływem doświadczeń. Więc badać na dziś, ale rozwijać przez całe życie. Pewne jej aspekty są trudnozmienialne – temperament, bo wynika z budowy Twego układu nerwowego. Inne – kształtują się we wczesnym dzieciństwie i trzeba dużo pracy nad sobą by je zmienić, jeszcze inne – zmieniają się wraz z wiekiem, zmianą etapu w życiu (np. założenie rodziny) i pod wpływem powtarzających się doświadczeń

**Składowe**
A oto najważniejsze obszary Ciebie obsługiwane przez rożne moduły – czyli aspekty osobowości:
•   **emocje i uczucia** – to jak reagujesz na zdarzenia i ludzi, jak reaguje twoje ciało, jakie się pojawiają wtedy myśli i odczucia. Niełatwo to zmienić.
•    **motywacja** – kiedy co i dlaczego ci „się chce” a do czego nie masz chęci, czy, kiedy i jak potrafisz się zmobilizować, by robić nawet to do czego chęci masz mniej. Kształtuje się w dzieciństwie ale może się zmienić.
•    **samokontrola** – na ile panujesz nad swoimi emocjami czy pozwalasz by kierowały twoimi działaniami, decyzjami. Kształtuje się w dzieciństwie ale można jaw sobie wypracowywać.
•    **twoje przekonania i samoocena** - o tym jak działa świat, jacy są ludzie i o tym, jaka Ty sam(a) jesteś. Kształtują się pod wpływem doświadczeń życiowych, obserwacji świata, choć część, nie zawsze racjonalnych, przekonań „dziedziczymy” wraz z wychowaniem. Wpływają na każdy aspekt twojego zachowania – zwłaszcza samoocena, to co myślisz o sobie.
•    ważnym aspektem osobowości jest **temperament**, czyli usposobienie i styl działania, który decyduje o tym

* jak reagujesz na nowości i zmiany – nowe sytuacje, nowi ludzie, nowe miejsca - czy je lubisz czy wolisz stałe niezmienne warunki życia i pracy oraz  powtarzalne zadania i czynności? Czy zmiany Cię ”rozstrajają”?
* w jakich warunkach się uspokajasz, w jakich się skupiasz? jak działasz i pracujesz – dokładnie, czy całościowo bez cyzelowania szczegółów?, wolno czy szybko? systematycznie, planowo czy w chaotycznym rozmachu?

Podstawą stylu pracy i reagowania jest układ nerwowy, ale możemy wypracować skuteczne dla nas indywidualne strategie wykorzystywania jego mocnych stron i obchodzenia słabości. Wybór dopasowanej pracy jest jednym z takich sposobów.

**Jak poznać?**

Nie musisz poznać siebie całego i do końca by dokonać wyboru, zwłaszcza że Twoja osobowość się jeszcze rozwija. Przyjrzeć się sobie możesz u psychologa lub od razu u doradcy zawodowego. Psycholog może zaproponować kwestionariusz, ale często więcej przydatnych informacji wyniesiesz z mądrej rozmowy.

**I co z tego?**

Analizując siebie zwróć uwagę jaki wpływ mogą mieć twoje cechy - zwłaszcza niezmienialny temperament - na preferencję warunków pracy, stylu pracy i rodzaju wykonywanych czynności. Gdy porozmawiasz z doradcą zawodowym lub psychologiem o tym jaki jesteś, nauczysz się **ocenić interesujące Cię zawody pod względem dopasowania** do twojego charakteru. Ale pamiętaj - zmiana charakteru też jest możliwa, tyle że wymaga ciężkiej pracy nad sobą i nie przychodzi od razu.

I oczywiście: łatwiej być dobrym i odnosić sukcesy w pracy dopasowanej do tego jaką jesteś Osobą, ale gdy masz lat 15 to wciąż się jeszcze kształtuje. Na etapie wyboru szkoły najważniejsze są zainteresowania i uzdolnienia...

**Przykłady powiązań**

**Temperament** to twój styl działania i życia, określa w jakim środowisku i przy jakich czynnościach będziesz się czuć komfortowo. Potocznie zwiemy go usposobieniem. Możesz go zbadać u psychologa za pomocą kwestionariusza (np. FCZ-KT) i odnieść  wyniki do swoich samoobserwacji.

* Czy lubisz ciszę i spokój, czy wolisz gdy **wkoło się dużo dzieje**? - pomyśl o ilości bodźców w miejscu pracy i (wolałbyś bibliotekę czy terminal lotniska albo supermarket?)
* **Monotonne** prace nużą i usypiają cię, czy przynoszą ulgę po pełnym wrażeń dniu? - pomyśl o tym na ile powtarzalne są czynności, sytuacje i miejsca w interesującym cię zawodzie (porównaj pracę kasjera w klepie czy operatora maszyny do pracy artysty cyrkowego czy technika reklamy)
* Robisz wszystko szybko, czy powoli? jesteś**precyzyjny** czy nie bardzo? - to ważne w zawodach gdzie gwarantem jakości jest dokładność np. w mechanice precyzyjnej i pomiarowej
* Jak **wytrwale** możesz pracować lub uczyć się bez przerwy? - ważne w zawodach z trybem zmianowym, i interwencyjnych gdzie czasem musisz być pod telefonem 24/24
* Czy łatwo się denerwujesz i popadasz w **silne emocje**?- odnieś to do zawodów, w których trzeba zachować zimną krew - np. w zawodach związanych z bezpieczeństwem lub takie gdzie patrzysz na cierpienie ludzki (służba zdrowia i opieka społeczna)
* Czy**stres** przekłada się też na twoje ciało – np. kłopoty ze spaniem? - pomyśl o poziomie stresu w pracy np. na stanowisku kierowniczym, lub w zawodzie ratownika medycznego
* Czy masz **wrażliwe zmysły?** – to cecha ważna w niektórych zawodach (np. kucharz, stroiciel pianin, konserwator zabytkowych budowli). Pamiętaj, że temperament zależy od tego jaki masz układ nerwowy i nie zmieni się już zbytnio w ciągu twojego dorosłego życia. Jeśli obecnie lubisz ciszę, samotność, ten sam rytm dnia, to nie zamienisz się za 10 lat w osobę uwielbiającą życie jak na rollercoasterze.

Jeden z głównych testów osobowości to tzw. Wielka Piątka – test NEO-FFI. Określa on pięć cech:

* **Ekstrawersja** jest związana z potrzebą odbierania wielu bodźców (tzw., zapotrzebowanie na stymulację), także tej uzyskiwanej w kontaktach z innymi ludźmi.
* **Neurotyzm** to Twoja wrażliwość. Obie te cechy są podobne trochę do temperamentu i nie możesz ich za bardzo zmienić – taki/taka jesteś i już.
* **Sumienność** – osoby sumienne dobrze sobie radzą z zadaniami długoterminowymi, nie potrzebują kierownika ani „bata” nad sobą, są systematyczne, punktualne. Mogą podejmować się odpowiedzialnych zadań bo potrafią tak się organizować i skoncentrować by dotrzymać zobowiązania. Oczywiście można sobie sumienność wykształcić pracując nad swoim charakterem, używając siły woli, ale jeśli masz trudność z dokładnym wypełnianiem obowiązków i lepiej sprawdzasz się w spontanicznej aktywności, rozważ  zawód, w którym owa spontaniczność jest zaletą, a systematyczność i pracowitość nie są aż tak ważne.
* **Otwartość** - określa twoje podejście do wszystkiego co nieznane i nowe. Adaptujesz się łatwo do zmian czy wolisz rutynę? Lubisz nowości, potrawy, których nigdy w życiu nie próbowałeś, podróże w nieznane miejsca, dyskusje z nowo poznanymi ludźmi? – szukaj pracy dostarczającej Ci „pożywki” dla twojej ciekawości i „głodu nowości”. Osoby otwarte zazwyczaj lubią się też uczyć i dokształcać i nieźle adaptują się do życia w nowym miejscu, czy do pracy z ludźmi z innych kultur.
* Ostatnia z cech Wielkiej Piątki -**Ugodowość** określa jak układasz swoje związki z innymi ludźmi. Osoby ugodowe wolą ustąpić i nawet „poświecić sprawę” w imię dobrej atmosfery. Będzie im trudno wykonywać zawód, w którym ciągle trzeba o coś walczyć, negocjować spierać się, bronić swego stanowiska np. Mogą mieć trudność w egzekwowaniu posłuszeństwa od podwładnych. Zaś osoby mało ugodowe mogą mieć trudność w podporządkowaniu się innym np. na stanowiskach sekretarskich, a także w obsłudze klienta, czy w opiece nad starszymi.