

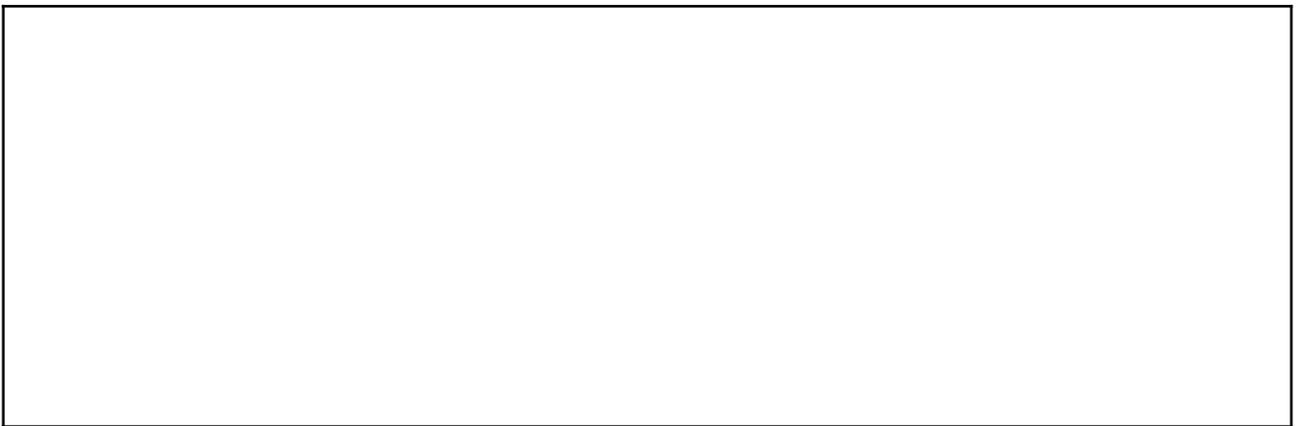
Benvenuto nell'area esplorativa dei tipi!

Per determinare il tuo tipo psicologico non sono necessari questionari elaborati, ma semplici domande che aprano ad una riflessione.

Scarica questo questionario (in PDF) per rispondere spuntando le affermazioni che più rispecchiano il tuo modo spontaneo di affrontare le situazioni e alla fine di ogni pagina potrai calcolare la tua preferenza e l'insieme delle quattro preferenze comporranno il tuo tipo.

Per la compilazione, prenditi del tempo per rispondere in tranquillità ma senza pensarci troppo perchè non vi sono risposte giuste o sbagliate e rispondere di getto predilige ciò che ci viene più spontaneo, senza collegarlo a comportamenti che abbiamo affinato magari per il nostro ruolo lavorativo. Il tipo esprime delle preferenze innate non i comportamenti acquisiti nel tempo.

Ti introduciamo il concetto di preferenza con un piccolo esercizio nel riquadro sotto, con la mano che abitualmente usi, scrivi il tuo nome o disegna un semplice fiore



fallo ora con l'altra mano



Avrai notato una differenza...

soprattutto per i pensieri e le sensazioni affiorate mentre lo facevi, nel primo caso sicurezza, velocità, soddisfazione del risultato..., nel secondo caso probabilmente ti sei sentito goffo, non all'altezza, lento....

questo semplice esercizio apre alla riflessione sulle preferenze di Jung
ci sono cose che facciamo bene con una parte di noi e cose che ci vengono bene con l'altra parte,
possiamo allenare quella parte non spontanea e probabilmente riusciremo ad usarla benissimo nel
tempo, però avremo sempre bisogno di porre attenzione con un maggiore dispendio di energia.
Non sempre siamo al massimo del nostro equilibrio energetico e non sempre gli stimoli ci
energizzano a tal punto da mantenere un buon livello di controllo, a volte questo ci affatica, ci
provoca stress, di demotiva,
essere consapevoli di quali sono le dimensioni che ci permettono di esprimere il meglio di noi stessi
è una buona partenza per la nostra realizzazione e di noi in relazione agli altri.

Leggi le domande e cerchia la risposta che ti identifica meglio

1. Ti senti a più agio nel focalizzarti
A sugli stimoli esterni piuttosto che sulle esperienze interne.
B sulle tue esperienze interne piuttosto che sugli stimoli esterni.
2. Se sei stanco, affaticato, o preoccupato
A la compagnia degli altri ti rigenera.
B preferisci stare da solo e riflettere
3. Nelle interazioni:
A. prendi l'iniziativa per conoscere le persone nuove.
B. non ti viene particolarmente spontaneo prendere l'iniziativa con persone nuove
4. nelle interazioni
A. passare troppo tempo solo e senza interazioni con il mondo esterno ti affatica e demotiva
B. passare troppo poco tempo da solo e senza interazione con il mondo esterno ti affatica e demotiva
5. Dirigi la tua attenzione:
A soprattutto verso l'ambiente esterno.
B soprattutto verso il mondo interno
6. Tendi a:
A. Essere sempre alla ricerca di opportunità per interagire con l'esterno (persone, oggetti, ambiente...).
- B. Essere più in contatto con il tuo mondo interno in una dimensione riflessiva
7. Tutto sommato:
A. E' facile conoscerti, perché hai una comunicazione aperta e immediata.
B. Non è semplice conoscerti perché sei riservato
8. Spesso:
A. Pensi a voce alta, tendi a parlare, agire e solo dopo, e proprio grazie alle tue azioni, a riflettere.
B. Prima di parlare e di agire, di solito ci pensi parecchio.
9. Ti diverte ed energizza
A. conoscere ed essere partecipe di nuove situazioni e allargare continuamente la tua cerchia di conoscenze.

B. passare tempo di qualità con gli amici più stretti e investire nella creazione di relazioni profonde e intime, meglio se con chi già conosci.

10. Elabori le idee preferibilmente attraverso
 - A. la discussione.
 - B. la riflessione
11. Apprendi meglio
 - A. agendo e discutendo.
 - B. Riflettendo e mentalizzando
12. Generalmente in una compagnia di persone preferisci
 - A. parlare
 - B. ascoltare
13. Ti esprimi più facilmente
 - A. conversando
 - B. scrivendo
14. Nel fare elogi
 - A. sei aperto
 - B. sei riservato
15. Quante serate preferisci stare con gli amici?
 - A. 3 serate si e 4 serate no
 - B. 1 serata si e sei serate no
16. ti piace essere occupato
 - A. facendo diverse cose contemporaneamente
 - B. Facendo una cosa alla volta

Se hai totalizzato più spunte sulle risposte A hai probabilmente una preferenza per Estroversione (E)
Se hai totalizzato più spunte sulle risposte B hai probabilmente una preferenza per Introversione (I)

1. Sei attratto:
 - A. da possibilità future
 - B. dalla realtà presente
2. Sei:
 - A. Dotato di immaginazione e ti piace fare collegamenti al di là della realtà concreta
 - B. Sei pragmatico e concreto, ti piace basarti su un'analisi dei fatti
3. Ti interessano
 - A. Le implicazioni più ampie e i significati di ciò che osservi e pensi
 - B. Le situazioni concrete ed oggettive dove ti misuri con la realtà
4. Focus sui dettagli
 - A. I dettagli non sono importanti a meno che non appartengano a un modello che hai già in mente.
 - B. Li osservi e ricordi perchè per te sono importanti e necessari per prendere le tue decisioni.
5. Giungi a conclusioni
 - A. Seguendo l'intuito, a partire da qualcosa che non si vede, ma che tu immagini benissimo e lo proietti nel futuro
 - B. In modo metodico, a partire dalla realtà concreta.
6. Per attivarti
 - A. Ti basta avere un'idea d'insieme ed proiezione nel futuro, non ti serve entrare nei dettagli e nella pratica.
 - B. devi aver verificato i fatti nella loro consequenzialità e comparati ad esperienze passate
7. Nella scelta delle letture tendenzialmente:
 - A. preferisci poesia, fantasy, racconti dell'immaginario....
 - B. preferisci biografie, racconti storici e cronaca.....
8. Quando esponi un ragionamento :
 - A. preferisci partire da regola generale a caso particolare
 - B. partire da caso particolare a regola generale
9. Davanti ad un paesaggio estivo:
 - A. Sei attratto principalmente da una visione di insieme e dalle macchie di colore
 - B. sei attratto principalmente dai dettagli delle nuvole, alberi e fiori
10. Quando devi esporre un argomento ti piace:
 - A. Amplificare i concetti agganciandoti a collegamenti tra argomenti diversi
 - B. Ti piace procedere per argomenti attinenti, seguendo un filo conduttore che non prevede divagazioni
11. Nella percezione delle cose:
 - A. Il tuo primo approccio è legato ad una visione prioritaria dei dettagli
 - B. Il tuo primo approccio è legato alla visione d'insieme
12. Essere ordinato :
 - A. E' per te un impegno che ti richiede energia e impegno
 - B. E' un'attività per te naturale che non richiede particolare energia nell'essere realizzata

13. Sei attratto :
- A. Da aspetti immaginativi
 - B. Da aspetti pratici
14. Comprendi le cose:
- A. Provandole concretamente nella pratica
 - B. Creandoti prima uno schema mentale e poi iniziare a metterle in pratica
15. La tua attitudine nell'espone le cose:
- A. E' di essere più specifico e dettagliato e poi aprire alla dimensione più generale nell'espone un argomento
 - B. E' di essere più sintetico e con una panoramica complessiva e poi successivamente andare sui dettagli pratici
16. Solitamente hai maggiore fiducia:
- A. Nell'esperienza e sei attento al passato
 - B. Nell'ispirazione del momento e nelle nuove idee

Se hai totalizzato più spunte sulle risposte A hai probabilmente una preferenza per Intuizione (N)
Se hai totalizzato più spunte sulle risposte B hai probabilmente una preferenza per Sensazione (S)

1. Prendi le tue decisioni:
 - A. Provando empatia per l'altro su cui ricadono e valuti anche in base all'impatto delle tue scelte sugli altri.
 - B. Analizzando la situazione in modo oggettivo e poi procedi. Prevalgono i principi sulle circostanze particolari.
2. Ti senti soddisfatto nelle tue scelte quando
 - A. puoi considerare i tuoi valori personali nel processo decisionale
 - B. orienti le decisioni valutando i rapporti di causa effetto.
3. Dai prevalenza
 - A. Alle circostanze sui principi
 - B. Ai principi sulle circostanze
4. E' importante per te
 - A. mantenere l'armonia
 - B. essere coerenti alla logica.
5. Ti orienti sul concetto di
 - A. giusto o sbagliato
 - B. vero o falso
6. Puoi apparire nelle tue decisioni:
 - A. solidale e poco oggettivo (anche eccessivamente)
 - B. freddo (a volte "spietato")
7. Può sembrare che tu sia:
 - A. dal cuore tenero e manipolarti facendo leva sui tuoi valori non è difficile...
 - B. rigido
8. Per te "giusto" è quando
 - A. ognuno è trattato come un individuo e rispettato nelle sue peculiarità.
 - B. è quando ognuno è trattato in modo razionale ed equo.
9. Quando devi formulare giudizi il tuo approccio è
 - A. focalizzarti sulla dimensione soggettiva e personale
 - B. attenerti a dei principi guida generali
10. Se devi intervenire in aiuto di qualcuno, tendi a dare il tuo contributo
 - A. esprimendo principalmente partecipazione emotiva
 - B. analizzando in modo oggettivo la situazione ed cercando una soluzione razionale
11. Quando ritieni che una persona abbia un'idea sbagliata
 - A. cambi argomento
 - B. cerchi di fargli cambiare idea con il ragionamento

Se hai totalizzato più spunte sulle risposte A hai probabilmente una preferenza per Sentimento (F)

Se hai totalizzato più spunte sulle risposte B hai probabilmente una preferenza per Pensiero (T)

1. Nella tua vita privata tendi
 - A. a improvvisare più che a pianificare.
 - B. a pianificare più che a improvvisare
2. Organizzare con molto anticipo
 - A. ti infastidisce.
 - B. ti rassicura
3. energia realizzativa
 - A. sei energizzato e trovi le soluzioni più efficaci quando devi terminare un compito in tempi stretti
 - B. trovi maggiori stimoli quando hai abbastanza tempo per programmarti e realizzare una certa cosa
4. la pianificazione
 - A. La spontaneità del momento in genere prevale sull'esigenza di fare piani, se lungo il percorso trovi programmi più interessanti, sei pronto a seguirli senza portare a termine i precedenti
 - B. Fare piani ti mette a tuo agio, non è detto che li rispetterai alla lettera., ma portare a termine i compiti ti dà soddisfazione
5. ti tranquillizza quando
 - A. sai che fino all'ultimo potrai scegliere tra diverse possibilità e cambiare quanto programmato
 - B. puoi avere un'idea di come si svolgerà qualcosa, anche se non per forza in modo rigido
6. L'organizzazione deve prevedere
 - A. la possibilità di cambiare i piani prestabiliti
 - B. una definizione chiara dei tempi di completamento dei programmi
7. La pressione delle scadenze,
 - A. anche se sei in ritardo, ti energizza e dai il meglio improvvisando e all'ultimo.
 - B. Lo stress dell'ultimo minuto ti manda in crisi, preferisci agire d'anticipo e prepararti prima a situazioni ed eventi.
8. l'approccio alle scadenze
 - A. tendi ad essere metodico e sistematico anche quando non vi sono scadenze definite
 - B. tendi a procrastinare se non vi sono scadenze definite
9. Quando prepari le valigie per un viaggio
 - A. lo fai all'ultimo momento
 - B. ti organizzi per tempo con una check list
10. Ti godi la vacanza
 - A. dando spazio all'improvvisazione del momento
 - B. attenendoti prevalentemente ai piani stabiliti in precedenza
11. Rispetto agli obiettivi che ti sei posto e hai scelto con cura
 - A. non esiti a cambiarli secondo nuove opportunità
 - B. sei tenace nel perseguirli

12. sei nato con un orologio in testa?
A. no
B. si
13. relativamente ad un piano d'azione che hai costruito,
A. non ti preoccupi degli imprevisti che li superi quando si presentano
B. ti prepari dei piani in caso di emergenza

Se hai totalizzato più spunte sulle risposte A hai probabilmente una preferenza per Percezione (P)
Se hai totalizzato più spunte sulle risposte B hai probabilmente una preferenza per Giudizio (J)

Ora puoi riportare nelle caselle qui sotto le lettere risultanti dalla tendenza di risposte date scegliendo tra

E/I
S/N
T/F
J/P

--	--	--	--

Questo è il tuo tipo emerso dalle risposte e puoi approfondire quale profilo sia nell'areadel sito, in ogni caso la profilazione del questionario è un'ipotesi che dovrebbe essere esplorata più in profondità con un colloquio di feedback con il consulente esperto di tipo che ti aiuterà a fare una maggiore chiarezza e comprenderne meglio il significato, oltre che spiegarti in quale modo utilizzare il tipo a livello di sviluppo personale e nell'interazione con gli altri.

