

AIDA

Vă rugăm să citiți următoarele afirmații și, pentru fiecare caz în parte, să **alegeți o singură variantă, o singură frază/propoziție**. De fiecare dată vă rugăm să alegeți **varianta care vă caracterizează cel mai bine**, este cea mai aproape de modul dumneavoastră obișnuit de a fi, gândi sau acționa. **Marcați cu un „X” răspunsul dumneavoastră în căsuța din fața variantei alese. Dacă nu vă puteți hotărî, vă rugăm să alegeți varianta intermediară „?” care semnifică „Indecis(ă)/între cele două variante”.**

NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE, CORECTE SAU GREȘITE CI DOAR OPINII DIFERITE!

1. De regulă, mă concentrez predominant asupra:

- lumii exterioare (oameni și mediul înconjurător);
- ”?”;
- lumii mele interioare (propriile idei, emoții și sentimente).

2. Sunt genul de persoană:

- realistă și pragmatică;
- ”?”;
- imaginativă și intuitivă.

3. Pentru mine este mult mai importantă:

- păstrarea armoniei în relațiile cu ceilalți;
- ”?”;
- luarea unor decizii obiective, echidistante.

4. Prefer:

- un mod spontan și flexibil de a-mi trăi viața;
- ”?”;
- un mod planificat și ordonat de a-mi trăi viața.

5. Atunci când vreau să mă simt bine, prefer:

- stimularea oferită de prezența și relaționarea cu ceilalți;
- ”?”;
- liniștea oferită de momentele de solitudine și de relaxare.

6. Acord o mai mare atenție:

- senzațiilor și percepțiilor, a ceea ce văd, simt, aud etc.;
- ”?”;
- analizei semnificației, sensurilor ascunse a ceea ce se întâmplă.

7. În rezolvarea problemelor legate de relaționarea cu ceilalți, acționez:

- cu obiectivitate, luând decizii predominant raționale;
- ”?”;
- cu sensibilitate, luând decizii predominant afective.

8. Am mai multă încredere în abilitatea mea:

- de a mă adapta ușor momentului;
- ”?”;
- de a-mi planifica din timp și organiza bine acțiunile.

9. Îmi plac mai mult activitățile care țin de:

- gândire și analiza sau interpretarea informațiilor;
- ”?”;
- acțiune și de punerea în practică a informațiilor.

10. Prefer să lucrez mai mult cu:

- fapte și date concrete ale realității;
- ”?”;
- semnificații, simboluri și teorii abstracte.

11. De regulă, sunt mai atent(ă) la:

- a nu fi incorect(ă), părtinitor(oare) în luarea deciziilor;
- ”?”;
- a nu ignora nevoile și opiniile celorlalți.

12. Îmi displace cel mai mult:

- rigiditatea dată de lucrurile prestabilite, planificate și greu de schimbat;
- ”?”;
- incertitudinea dată de activitățile neplanificate sau de amânarea luării unor decizii.

13. Pot spune despre mine că sunt o persoană:

- interiorizată, care nu împărațește cu ușurință ce simte;
- ”?”;
- exteriorizată, care spune cu ușurință celorlalți ceea ce simte sau gândește.

14. Sunt interesat(ă) mai degrabă de:

- acuratețea faptelor, de ceea ce este concret și real;
- ”?”;
- semnificația faptelor, de posibile interpretări sau de noile posibilități.

15. În relațiile cu ceilalți obișnuiesc să fiu predominant:

- obiectiv(ă), echidistant(ă) și detașat(ă);
- ”?”;
- înțelegător(oare), încurajator(oare) și plin(ă) de tact.

16. De regulă:

- mă folosesc frecvent de liste și de planificări;
- ”?”;
- nu îmi place să fac liste sau să planific ceea ce am de făcut.

17. Pot spune că:

- am un număr mare de prieteni și cunosc multă lume;
- ”?”;
- am puțini prieteni și prefer să cunosc bine puține persoane.

18. În grupul de prieteni sunt cel/ cea care este recunoscut(ă) pentru:

- memoria bună în reținerea amănuntelor;
- ”?”;
- intuițiile bune, faptul că ”ghicesc” cum vor evolua lucrurile.

19. Atunci când încerc să mediez o dispută, consider că este important:

- să empatizez cu fiecare dintre cei implicați, ”să mă pun în pielea fiecăruia”;
- să analizez logic situația și să fiu cât obiectiv și echidistant posibil.

20. Prefer să fac totul:

- într-un mod flexibil, profitând de ocazii și adaptându-mă din mers;
- ”?”;
- într-un mod planificat, anticipând corect și din timp lucrurile.

21. Simt mereu nevoia:

- să „experimentez” senzații tari și să trăiesc noi emoții;
- ”?”;
- să meditez în liniște asupra unor idei care mă preocupă.

22. Pot spune că am talent la:

- a sesiza intriga și semnificațiile ascunse ale relațiilor dintre participanții la un eveniment;
- ”?”;
- a reda cu acuratețe detaliile unui eveniment.

23. Cred că exagerez uneori:

- acordând prea multă atenție solicitărilor și dorințelor celorlalți;
- ”?”;
- căutând explicații logice și raționale pentru toate reacțiile sau deciziile celorlalți.

24. Pentru mine este mai important:

- să am lucrurile clarificate și planificate;
- ”?”;
- să am mai multe opțiuni, rămânând deschis(ă) la noi oportunități.

25. Pot spune că mă simt mult mai bine atunci când:

- sunt înconjurat(ă) de oameni, chiar dacă este multă agitație;
- ”?”;
- când sunt singur(ă) cu îndeletnicirile mele preferate.

26. Sunt interesat(ă) mai degrabă de:

- ceea ce este concret, prezent și real;
- ”?”;
- noile posibilități și de ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor.

27. Prefer să iau decizii ținând cont în primul rând de:

- așteptările și nevoile celor vizați de acea decizie;
- ”?”;
- un mod corect și imparțial de a rezolva lucrurile.

28. Ceilalți mă văd ca fiind o persoană:

- organizată, concentrată pe atingerea obiectivelor pe care și le-a stabilit;
- ”?”;
- flexibilă, gata să se adapteze rapid la noile situații.

29. Îmi place mai mult:

- să îi observ și să îi analizez pe cei din jurul meu;
- ”?”;
- să energizez sau să mobilizez alte persoane;

30. Îmi amintesc evenimentele de demult:

- destul de precis, cu multe detalii și amănunte despre ceea ce s-a întâmplat;
- ”?”;
- cu puține detalii, dar cu multe semnificații și legături cu evenimentele de mai târziu.

31. Atunci când formulez concluzii despre o persoană:

- încerc să empatizez cu ea, „să mă pun în pielea ei”;
- ”?”;
- încerc să fiu cât mai obiectiv și echidistant posibil.

32. Mă simt mult mai confortabil(ă) atunci când:

- am luat o decizie clară, stabilind un plan de acțiune;
- ”?”;
- pot explora mai multe posibilități, amânând momentul luării unei decizii finale.

33. După o zi de muncă prefer:

- să fiu împreună cu ceilalți și mă distrez cu ei;
- ”?”;
- să fiu singur(ă) cu gândurile sau hobby-urile mele.

34. Mi se poate reproșa că acord prea multă atenție:

- detaliilor, neglijând uneori imaginea de ansamblu;
- ”?”;
- imaginii de ansamblu, trecând cu vederea detalii importante.

35. Când negociez cu ceilalți, pun mai mult accent pe:

- adevăr, corectitudinea și logica faptelor;
- ”?”;
- empatie, tact și înțelegerea nevoilor lor.

36. Îmi place mai mult să trăiesc:

- în mod planificat, bucurându-mă de confortul unui program dinainte stabilit;
- ”?”;
- în mod spontan, bucurându-mă de situațiile neașteptate, imprevizibile.

37. Sunt o persoană predominant:

- contemplativă și retrasă;
- ”?”;
- dinamică și sociabilă.

38. Mă consider mai mult:

- o persoană intuitivă, care vede ceea ce se află „în spatele” aparențelor;
- ”?”;
- o persoană perceptivă, care reține cu acuratețe faptele și amănuntele.

39. Sunt genul de persoană:

- idealistă și sentimentală;
- ”?”;
- logică și rațională.

40. Mi se întâmplă mai des:

- să amân prea mult luarea unor decizii, ratând astfel unele oportunități;
- ”?”;
- să mă grăbesc cu alegerile mele, regretând apoi că nu am mai așteptat o ocazie mai bună.

Vă rugăm să completați și rubrica cu date personale:

Numele și prenumele: _____ Data nașterii: _____ / Vârsta: _____ ani

Sexul: M F

Studii finalizate: gimnaziale(4 clase), primare (8 clase),

Ocupația (COR): _____ școală profesională, liceale (12 clase), post liceale,

Telefon: _____ / email: _____ universitare (licență sau master), post-universitare (doctorat)