

## 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:**

- datelor concrete, 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:**

- reflecție, analiza atentă și rafinarea ideilor;
- ”?”;
- acțiune și punerea în practică a ideilor..

**10. Prefer să lucrez mai mult cu:**

- obiecte și fapte sau date concrete ale realității;
- ”?”;
- idei și semnificații, imaginând sau interpretând lumea.

**11. De regulă, sunt mai atent(ă) la:**

- a nu fi incorect(ă), părtinitor(oare) în luarea deciziilor;
- ”?”;
- a nu ignora nevoile afective 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 împărtășește ușor ce simte;
- ”?”;
- exteriorizată, care spune cu ușurință celorlalți ceea ce simte sau gândește.

**14. Sunt atent(ă) mai degrabă de:**

- exactitatea faptelor, la ceea ce s-a spus sau s-a întâmplat;
- ”?”;
- semnificația faptelor, la ceea ce s-a sugerat sau s-ar fi putut întâmpla.

**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 cunosc bine puține persoane.

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

- memoria bună în reținerea amănuntelor unei întâmplări trecute;
- ”?”;
- 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 mai mult nevoia:**

- să trăiesc noi emoții sau să „experimentez” senzații tari;
- ”?”;
- să contemp lu clipa sau 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 faptele, detaliile unui eveniment.

**23. Cred că exagerez uneori:**

- fiind prea sensibil(ă) la reacțiile emoționale sau dorințelor celorlalți;
- ”?”;
- căutând explicații logice și raționale pentru toate reacțiile 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. Mă simt mult mai bine atunci când:**

- sunt înconjurat(ă) de oameni, chiar dacă este multă agitație;
- ”?”;
- am parte de liniște și de îndeletnicirile mele preferate.

**26. Sunt interesat(ă) mai degrabă:**

- să primesc informații și exemple concrete care să mă ajute să îmi fac mai bine treaba;
- ”?”;
- să am libertatea de a face eu lucrurile altfel, așa cum simt eu că este mai bine.

**27. În situații conflictuale iau decizii mai degrabă ținând cont de:**

- dorințele și nevoile celor implicați;
- ”?”;
- un mod rațional 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. Comparativ cu alții, îmi amintesc evenimentele de demult:**

- cu mai multe detalii și amănunte despre ceea ce s-a întâmplat în mod concret;
- ”?”;
- cu mai puține detalii dar cu interpretări și legături cu ce s-a întâmplat 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 ies împreună cu ceilalți și mă distrez cu ei;
- ”?”;
- să merg acasă, să mă odihnesc sau să mă dedic hobby-urilor mele.

**34. Cred că acord prea multă atenție:**

- informațiilor exacte și detaliilor asociate unor fapte.
- ”?”;
- semnificațiilor și legăturilor ascunse dintre fapte.

**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)