

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. Prefer să lucrez mai mult cu:

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

10. 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.

11. Pot spune despre mine că sunt o persoană:

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

12. 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.

13. În relațiile cu ceilalți obișnuiesc să fiu predominant:

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

14. De regulă:

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

15. Pot spune că:

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

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. Cred că exagerez uneori:

- ☐ fiind prea sensibil(ă) la reacțiile emoționale sau dorințelor celorlalți;
- ☐ ”?”;
- ☐ căutând explicații logice și raționale pentru toate reacțiile celorlalți.

22. Pentru mine este mai important:

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

23. 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.

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

- ☐ dorințele și nevoile celor implicați ;
- ☐ ”?”;
- ☐ un mod rațional și imparțial de a rezolva lucrurile.

25. 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.

26. Îmi place mai mult:

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

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. Cred că acord prea multă atenție:

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

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

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

33. 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.

34. Sunt o persoană mai mult:

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

35. 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.

36. Sunt genul de persoană:

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

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)