

# Analýza profesních předpokladů

## Výstupní zpráva

**Jméno:**

**Datum:**

## ÚVODNÍ SLOVO

### CO JE TO ANALÝZA PROFESNÍCH PŘEDPOKLADŮ

Je to popis duševních dispozic, které lze využít v pracovní sféře. Zahrnuje ty kvality osobnosti, díky kterým lze dosáhnout úspěchu a vnitřní spokojenosti ale i stinné stránky, na které je třeba si dát pozor, protože jejich uplatnění bude vždy vyžadovat námahu a hrozí selhání.

### K ČEMU JE URČENA

Je určena k nalezení optimálního pracovního uplatnění.

Analýzu profesních předpokladů lze využít při obsazování konkrétní pracovní pozice.

### CO A JAK HODNOTÍ

Hodnotí celý komplex osobnostních kvalit. Využívá k tomu jednak grafologický rozbor k identifikaci přirozených předpokladů a osobnostních rysů. Dále CA - method, díky které je možné popsat konkrétní životní situaci. Např. jaké klima klient vytváří, kolik má duševních sil, zda má změnový potenciál, jakým způsobem se nejlépe učí apod. Test struktury rozumových schopností umožňuje predikovat, jaké duševní úkoly jsou pro klienta vhodné.

### JAKÉ POSKYTUJE INFORMACE

Pokud si zadavatel přeje identifikovat, zda má klient dispozice pro výkon konkrétní pracovní pozice, pak je v závěru uvedeno v čem jsou jeho přednosti a rizika pro výkon této práce, popř. doporučení. Informace se týkají i toho, zda způsob života podporuje profesní uplatnění či naopak.

Součástí zprávy jsou strukturované informace o dispozicích a osobnostních rysech. Např. jaké má klient rozumové schopnosti, zda má estetické citění. Dále pak osobnostní kvality, jako je stabilita osobnosti, sociální vazby, pracovní návyky.

### JAK S NÍM PRACOVAT

Zadavatel je může využít pro výběr vhodného uchazeče a následně pro jeho adaptaci, vhodné delegování úkolů, zařazení do týmu apod.

Klient je využije pro výběr odpovídajícího pracovního uplatnění nebo jako inspiraci pro dílčí změny při výkonu stávající práce. Např. v jakých úkolech vyvíjet vlastní iniciativu, a naopak eliminovat svoji působnost v oblastech, kde je to zbytečné nebo to někdo jiný zvládne lépe. Zjistí si odpovídající roli v týmu, či pracovní podmínky.

Informace přispějí k pochopení, v jaké oblasti je dobré se zdokonalovat, a kde je to plýtvání silami.

### RIZIKA, NA CO SI DÁT POZOR

Některé informace se mění v čase. Výsledky jsou platné 3 měsíce.

Nespoléhejte slepě na doporučení uvedené ve zprávě, hledejte indicie, čím je lze potvrdit či vyvrátit. Je možné se při konzultaci zeptat i na to, co ve zprávě uvedené není a je to pro vás důležité.

### JAKÉ JSOU NAVAZUJÍCÍ MOŽNOSTI

Pokud nemůžete využít informace o profesních předpokladech v praxi, pak hledejte „Řešení aktuální situace“.

Využíváte-li své dispozice optimálně, a máte chuť se zdokonalovat, zaměřte se na „Aktivaci profesního růstu“.

## ROZUMOVÉ SCHOPNOSTI

- Uchazeč má kvalitní rozumové schopnosti. Převažují dispozice pro technické myšlení.
- Vyjma rozumových schopností, má kvalitní smyslové vnímání, což uplatní při práci s materiálem.
- Má předpoklady pro promyšlené a vyzrálé rozhodování. Má nadhled a vidí souvislosti, uměl by vytvořit koncepci.
- Domýšlí důsledky. Vystihne podstatu věci. Uvědomuje si logický smysl toho, co dělá.
- Má dispozice pro hledání nápaditých řešení, která jsou zároveň realistická.
- V současnosti se příliš neprojevuje po svém, což snižuje jeho výkon. Přizpůsobuje se tlaku prostředí, přeceňuje riziko. Raději „nasává“ zkušenosti a požadavky z praxe.
- Při učení potřebuje zvládnout jednu věc a pak teprve postupovat dál. Dobře se učí od nějakého pracovního vzoru. Lze předpokládat, že sebejistotu v práci nezíská jinak než delší praxí.

## PRACOVNÍ NÁVYKY

- Je pracovitý, snaží se být spolehlivý.
- Vidí smysl ve spolupráci na týmových úkolech, kde bude mít něco sám na starosti. Rád projednává informace s členy týmu a s vedením.
- Bere si příklad z pracovních vzorů. Spoléhá na ně víc než na sebe. Naučené pracovní stereotypy ho nutí dělat věci pořád stejně, což není efektivní.
- Neumí se domluvit na podmínkách, které potřebuje pro zlepšení své výkonnosti.
- Nedokáže dát jasně najevo, co je pro něj nepřipustné, nechá si naložit, aniž by se ozval.

## OSOBNOSTNÍ PŘEDPOKLADY

- Je silnou osobností, zvládne dlouhodobou zátěž. Má pevnou vůli, dokáže si najít důvod, proč se mu vyplatí překonávat překážky a vydržet.
- Neumí říci NE, konstruktivně se bránit. Vyhýbá se konfliktům při komunikaci, které by vznikly, kdyby si stál na svém.
- Při řešení nepříjemností má snahu se ovládat, když to překročí zdravou míru, řeší je veřejně, ale smírnou cestou. Staví na logice věci a jasných, podstatných informacích. Nic neskrývá, chová se přirozeně.
- Prozatím nemá dispozice nést přirozenou míru rizika, potřebuje nabrat jistotu ze zkušeností.

## **SOCIÁLNÍ VAZBY**

- Má rád lidi, rád jim pomáhá s tím, co umí. Nemá ambice kontrolovat podřízené a nést za ně odpovědnost.
- Jedná se o silnou osobnost. Vystupuje s pokorou, a přesto druhé ovlivňuje. Má vlastní nápaditý pohled na věc. Prosazuje se velkou snahou se s lidmi domluvit.
- Nepřipustí přímou konfrontaci názorů. Má problém prosazovat něco svého, co je v rozporu s míněním ostatních. Těžko by dokázal sdělovat ostatním nepopulární opatření nebo bránit svoje oddělení.

## **PŘEDPOKLADY PRO PRÁCI VEDOUCÍHO**

- Umí zaujmout postoj, kterým ovlivní ostatní. Působí přirozeně a důvěryhodně. Pro lidi kolem sebe je příjemným společníkem, který sebou nenechá manipulovat a je nekonfliktní.
- Vidí smysl ve spolupráci a snaží se druhé pro ni získat a domluvit se.
- Má dispozici se moudře rozhodovat. Má praktický nadhled, vidí souvislosti, domýšlí důsledky. Rád o věcech přemýšlí. Prozatím se ale rozhoduje pouze o svých věcech.
- Umí řešit problémy tam, kde vznikly, pokud jejich naléhavost přesáhne zdravou mez.

## **RIZIKA VÝKONU PRÁCE VEDOUCÍHO**

- Nevěří si ještě natolik, aby převzal odpovědnost za ostatní a dokázal je kontrolovat.
- Je závislý na okolím dění, nemá ambice prosazovat něco svého a nést za to odpovědnost. Spoléhá na vyšší autoritu, hledá si pracovní vzor, nechá se poučit, jak má práci vykonávat. Teprve nasává zkušenosti.
- Neumí se konstruktivně bránit, říci NE. Neuměl by se efektivně zastat svého týmu.
- Vyhýbá se přímé konfrontaci názorů, neuměl by sdělovat nepopulární opatření.

## **DOPORUČENÍ PRO OSOBNÍ ROZVOJ**

- Chopit se konkrétního úkolu, za který bude zodpovídat od začátku do konce.
- Vytvořit si vlastní systém práce, který mu vyhovuje a zvýší efektivitu práce.
- Domluvit se s ostatními na vzájemném respektování podmínek, které k práci potřebuje.
- Projevit svůj pohled, i za cenu výměny názorů. Nesnažit se s každým shodnout.
- Předem sdělit ostatním, co sám považuje za nepřipustné. Nyní lidé nevědí, co mu vadí, takže mají pocit, že vydrží vše.

Zpracovala:

**Mgr. Irena Vašátková**

# Analýza profesních předpokladů

## Tabulka

**Jméno:**

**Datum:**

## ÚVOD

Dostáváte do rukou profil vašich duševních předpokladů, který je zjednodušeným schématem zachycujícím míru hodnoceného kritéria. Je důležité mít na paměti, že žádná hodnota není dobrá, ani špatná. Podstatné je využít informace ve svůj prospěch. To znamená najít si uplatnění pro své silné stránky a zohlednit svá slabá místa.

Pro existenci lidské populace je výhodná dynamická rovnováha mezi vyhraněnými specialisty a konzervativními správci kontinuity. Podle toho, zda u vás převažují vyhraněné nebo průměrné hodnoty poznáte, do které skupiny patříte vy. Většina z nás je kombinací obojího, ale lišíme se ve struktuře toho, v čem jsme dobří. To je funkční pro skupinové soužití a kooperaci.

### **Vyhraněné hodnoty**

Vyhraněnost hodnot v tabulkách přináší zvýšené nároky na konkrétní uplatnění – odbornou specializaci a zvláštní podmínky.

Pokud jsou hodnoty pozitivní, znamenají, že můžeme ostatní obohatit o něco nového, najít nezvyklé řešení, být vtaženi do hloubky problému, zastávat pozici odborného specialisty.

Slabá místa slouží k možnosti se něčemu vyhnout, připravit se na zátěž, říci si o pomoc. Jedná se o oblasti, na které si musíme dát pozor, protože pokud by je naše práce vyžadovala, hrozí přetížení.

Každá výrazná vyhraněnost klade nároky na vzájemné pochopení v týmu a je náročnější na individuální prožívání.

### **Průměrné hodnoty**

Průměrné hodnoty jsou jakýmsi rovnovážným stavem, při kterém se snadno adaptujeme na různé pracovní úkoly a podmínky. Uplatnění hledáme v činnostech, které se naučíme, aniž bychom byli odborníky v oboru.

Většinou nemáme problémy s pochopením toho, co je pro ostatní běžné, snadno se začleníme a druhé nepřekvapujeme svým chováním.

Nevýhodou je, že pokud by hodnocená charakteristika byla pro pracovní uplatnění prioritou, hrozí, že práci nezvládneme, ať se snažíme sebevíc. Z toho důvodu se vyplatí respektovat své možnosti.

## I. Rozumové schopnosti

Rozumové dispozice využíváme při řešení problémů. Způsob uvažování je dobré sladit s nároky práce, šetří to síly a posiluje další oblasti, jako je:

- motivace: máme chuť se zdokonalovat v tom, co je nám vlastní;
- sebejistota: ujistíme se v tom, co zvládneme vlastními silami;
- role ve skupině: v čem máme jiné dispozice než ostatní, tím můžeme skupinu obohatit a získat pocit vlastní ceny pro tým.

Při řešení problémů, na které dispozičně nestačíme, musíme vyvinout větší úsilí, cítíme nepohodu a navíc hrozí, že všechna naše snaha povede k nedokonalému výsledku. Jedná se o zátěžovou situaci a není dobré v ní setrvávat delší dobu. Každý jsme dobrý v něčem jiném a vyplatí se to respektovat.

Jaké rozumové dispozice jsou mi vlastní




<b>Nadhled</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	+	Schopnost vidět okolnosti ovlivňující dění. Využití při plánování, tvorbě obecnějších koncepcí, při predikci rizik.
<b>Úzké zaměření</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Hloubavost v uvažování. Využití v pracovní specializaci.
<b>Praktická logika</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Dispozice poradit si s konkrétním problémem, i když nemáme odborné poznatky. Využití v situacích, na které se nelze předem připravit.
<b>Analytické uvažování</b>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Zaměření na dílčí informace, identifikaci jejich vlivu na celek. Využití při hledání kořene problému a pravidel, která platí uvnitř systému.
<b>Kombinační schopnosti</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Umění hledat vztahy mezi jevy a pružně je měnit. Uplatní se v diplomacii, logistice, v operativě.
<b>Jazyková vyhraněnost</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Předpoklady pro práci s jazykem. Dobré pochopení a použití slovních informací. Uplatní se v oborech, kde je třeba komunikovat či pracovat s textem.
<b>Matematická vyhraněnost</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Dispozice pro práci se symboly (čísla, znaky) a vztahy mezi nimi. Uplatní se v IT oborech, inženýrství.
<b>Prostorová představivost</b>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Prostorová představivost. Uplatnění v technických oborech, při cestování, v logistice, v estetice.

## II. Životní nastavení

Jedná se o obecnou strategii, kterou zaujímáme v přístupu k životu – zda jsme optimističtí, či se zaměřujeme na obranu, nebo něco mezi tím. Životní klima udává směr všem našim aktivitám. Ovlivňuje příjem a vyhodnocení informací, také to, jak se chováme a co prožíváme. Podporuje či komplikuje využití našich dispozic.

Životní nastavení může mít dlouhodobější charakter a jeho změny jsou náročné, nebo je klima výsledkem reakce na konkrétní situaci a jeho proměna je rychlá.

Jaké klima kolem sebe vytvářím v interakci s prostředím

<p><b>Proaktivní klima</b></p>		<p>+</p> <p>Převažuje pozitivní přístup k životu. Preference pozitivních hodnot. Prostředí vhodné na vstřebávání nového, aktivní přístup k úkolům. Podporuje využití rozumových schopností.                  Využití v profesi, kde se očekává vstřícnost, iniciativa a vývoj.</p>
<p><b>Přechodové období</b></p>		<p>Jedná se o životní období, kdy se buď musí něco vydržet, i když to nic pozitivního nepřináší, ale nevíme jak se takové situaci vyhnout.                  Klima je vhodné do situací, které je nutné zkrátka jen přežít.</p> <p>Nebo se jedná o situaci silné potřeby rozhodnout se ve stylu „buď, anebo“, bez možnosti kompromisu.                  Klima pro rychlou změnu.</p>
<p><b>Obranné klima</b></p>		<p>-</p> <p>Optika negativních jevů nedovoluje vidět pozitiva. Potřeba řešit nepříjemnosti. Slouží ke zvládnutí krizových situací.                  Klima komplikuje proces učení. Snižuje využití rozumových schopností.                  Profesně ho využijí krizoví manažeři, represivní složky.</p>



### III. Styl práce

Každá práce vyžaduje určitou kombinaci způsobů, jakými řešíme problémy. Pokud tyto způsoby známe, pak si může najít uplatnění, které nám půjde, a zaujme roli nám vlastní.

V pracovních činnostech se musíme často o něčem rozhodovat. Proto je důležité znát typ informací, kterým přitom dáváme přednost. Můžeme pak vyhodnotit, zda je to pro naše uplatnění výhodné, či nikoli. Může to být oblast pro osobní rozvoj.

Obojí je důležité znát, abychom se vyhnuli problémům.

#### a) Řešení problémů

Převažující způsob řešení problému nám umožní najít vhodné pracovní zařazení. Kombinací položek získáme ucelený obrázek o tom, jaký styl práce nám je vlastní za běžných podmínek. Pokud tyto informace využijeme, výrazně posílíme efektivitu práce a vnitřní spokojenost. V případě, že budeme nuceni vykonávat činnosti, které nerespektují náš styl práce, pak lze očekávat pracovní selhání, zkrátka to nezvládneme.

Jaký typ konstruktivního řešení problémů při práci využívám

<b>Uvažování</b> (logika)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	+	Plánuji záměr, promyslím systém, hledám spojitosti, informace, domýšlím důsledky, plánuji krok za krokem. Logika vyžaduje čas a brzdí spontaneitu.
<b>Spontánní aktivita</b> (vitalita)	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Jsem akční, spontánní a přirozený. Jednám ve stylu pokus a omyl.
<b>Činnost, ve které vynikám</b> (ambice)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Seberealizace. Hledám uplatnění v tom, co je mi vlastní, čím se liším od ostatních, a můžu v tom vynikat.
<b>Rozhodnost a odpovědnost</b> (dominance)	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Prosazuji si své, protože se umím rozhodnout a převzít odpovědnost. Mám sám dostatek kritérií pro rozhodování.
<b>Sdílení se skupinou</b> (participace)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	+	Potřebuji komunikovat a být s lidmi v kontaktu. Sdílím hodnoty skupiny, toleruji je a za to očekávám od skupiny přijetí, podporu, ohledy.
<b>Role ve skupině</b> (kooperace)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+	Přijímám svoji roli ve skupině, zapojuji se do spolupráce.

## b) Rozhodování

Typy informací, které preferujeme při rozhodování, podporují zralost osobnosti. V ideálním případě se opíráme o tři ze čtyřech položek.

Přehnaný důraz na jednu oblast, nebo naopak její opomíjení má neblahý dopad na to, jak řešíme životní situace. Může se stát, že způsobem svého rozhodování ohrožujeme náš vnitřní svět (duševní či fyzický), nebo vnější prostředí (vztahové problémy či nepříznivá životní realita).

Krajní hodnoty jsou rizikem. Schéma funguje jako spojené nádoby, pokud chceme někde přidat, stačí jinde ubrat.

Vyváženost položek je předností. Je totiž důležité zohledňovat při rozhodování své biologické tělo, rozumem regulovat chuť se do něčeho pustit a vyhodnocovat přitom sociální dopady.

Na základě jakých informací se rozhodují

<b>Somatické podněty</b> (vidím, slyším, cítím)	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Tělo limituje (nemoc, bolest, přecitlivělost, rekonvalescence, vyčerpání). Tělo umožňuje zátěž. Překonávání limitů ve sportu. Necítím bolest.
<b>Emoční podněty</b> (chci, nechci)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Cítím, do čeho se mi chce či nechce, co je mi příjemné a co ne. Impulsivnost. Nevšímám si svých pocitů. Je mi lhostejné, jak mi u toho je.
<b>Rozumové podněty</b> (umím, neumím)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Domýšlím důsledky svých aktivit. Mám vlastní logicky podložené informace. Nezabývám se domýšlením důsledků, spoléhám na pravdy ostatních.
<b>Sociální podněty</b> (smím, nesmím)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Ohledy na sociální mínění a očekávání. Konformita, respektování norem. Samostatnost a nezávislost při rozhodování na sociálním dopadu. Individualita.

#### IV. Osobnostní kvality

Nezávisle na struktuře rozumových schopností a stylu práce se lišíme v tom, jak v práci vystupujeme a kolik toho vydržíme.

##### a) Postoj

Postoj je způsob chování, kterým se prezentujeme na veřejnosti. Každá práce, ale i pracovní prostředí preferuje určitý typ postoje. Viditelné chování je výsledkem komplexu projevů, jako je komunikace, iniciativa, rozhodnost. Postoj ovlivňuje i vnitřní prožitek. Zaujímavý postoj může být naší silnou stránkou, nebo nás může poškozovat. Kombinací položek Řešení problémů a Postoje získáme představu, jak prezentujeme to, co umíme.






Jak svým postojem působím na ostatní. Toho lze docílit aktivitou, ale i pasivitou.

<b>Argumentace</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Umím argumentovat a slovy se obhájit. Neříkám, co si myslím, nechám si to pro sebe.
<b>Vysílání podnětů</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Iniciativně přicházím s dílčími nápady, úkoly, pobídkami. Zahlcuji ostatní. Přijímám podněty od ostatních, nechám se jimi zahlcovat. Pasivně přijímám.
<b>Osobní vliv</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	+ -	Reguluji dění. Uplatňuji vliv buď silou postoje, nebo naopak svoji nejistotou. Přenechám vliv autoritě. Poddajnost.
<b>Účelovost postoje</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Chovám se tak, že se mi to vyplatí, profituji z toho. Svým chováním podporuji ostatní.
<b>Síla postoje</b>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Taková je moje reálná síla postoje. Můj postoj je nejistý, mám se sebou problém.
<b>Představa své významnosti</b> (není vidět, ale ovlivňuje postoj)	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Představuji si, že jsem pro ostatní důležitý, váží si mě. Představuji si, že jsem z nižší kasty, nepotřebný.
<b>Vstřícnost</b> (není vidět, ale ovlivňuje postoj)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	+ -	Umím se s lidmi domluvit, nejsem v opozici, jsem nekonfliktní. Mám svůj postoj a je mi jedno, co si o tom myslí ostatní.
<b>Vlastní přesvědčení</b> (není vidět, ale ovlivňuje postoj)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	+ -	Jsem přesvědčen o své pravdě, v souladu se svým přesvědčením. Připouštím, že pravdu mají všichni ostatní.

## b) Odolnost vůči zátěži

Při výběru práce je důležité vědět, jaké nároky klade na naši odolnost. Za běžných životních podmínek je míra odolnosti vůči zátěži stabilní, v čase mírně kolísá, ale nelze ji zcela změnit. Výjimkou jsou hraniční životní situace. Z toho důvodu je třeba vlastní odolnost respektovat a nepouštět se do aktivit, které jsou nad naše síly. Životní zkušenost je důležitá pro rozhodnutí, co zvládnou a čemu je lepší se vyhnout. I zde platí, že optimální jsou vyvážené hodnoty a mezní jsou rizikové. Negativní hodnota znamená, že zatěžujeme ostatní, protože nemáme situaci ve svých rukou. Naopak výrazně pozitivní hodnota může znamenat, že člověk vydrží i to, co ho poškozuje.

V čem jsem odolný/á

<b>Stabilita postoje</b>		+ Urputně dávám najevo, jak vše zvládnou, nic není problém. Prezentuji svoji dokonalost. Chci si tím zasloužit přijetí. - Nejsem si sám sebou jistý, nemůžu se na nic spolehnout. Nečekaně měním svůj postoj.
<b>Sebeovládání</b>		+ V konfliktních situacích se tak moc ovládám, že na sobě nechám „dříví štípat“. Mám nutkavou potřebu se ozvat, ale vydržím to. - Pokud se cítím pod tlakem, ihned na to reaguji. Nekontroluji se, panikařím a zmatkuji.
<b>Transparentní řešení problémů</b>		+ Řeším problémy tam, kde vznikly. Zapojím do toho všechny zúčastněné. Ostatní na mě poznají, co se mi nelíbí, co řeším. - Problémy si беру za své, snažím se s nimi vypořádat, i když se týkají mého okolí. Nikdo neví, co mě trápí.
<b>Umění bránit se při komunikaci</b>		+ Ostatní vědí, co si ke mně dovolit nemohou, protože jim to dávám při komunikaci najevo. Umím se bránit a říci NE. - Nedávám lidem najevo, když mně něco zásadního vadí. Nechám si ubližovat. Neumím říci NE.
<b>Vytrvalost</b>		+ Vydržím překonávat překážky, i když je mi to nepříjemné. Připoutám se k něčemu natolik, že změna je pro mě těžká. - Nemám pevnou vůli vydržet u toho, co je obtížné a namáhavé. Rychle se přeladím na něco jiného.