

Studijní materiál ke kurzu

**PRAKTICKÁ
TYPOLOGIE OSOBNOSTI:
JAK KOMUNIKOVAT
S RŮZNÝMI TYPY LIDÍ**

Eva Marková

PRAKTICKÁ TYPOLOGIE OSOBNOSTI: JAK KOMUNIKOVAT S RŮZNÝMI TYPY LIDÍ

Schopnost komunikovat s různými typy lidí je pro většinu z nás každodenní chleba, je to nutnost. Někdo si to užívá, ale pro jiné to může být velmi obtížné. Zvláště, když se v té různosti musíme umět na něčem dohodnout, nebo prostě jenom spolupracovat.

Proč to tak je? A v čem vlastně jsou ty základní lidské odlišnosti, ty, které nám dávají v komunikaci tolik zabrat?

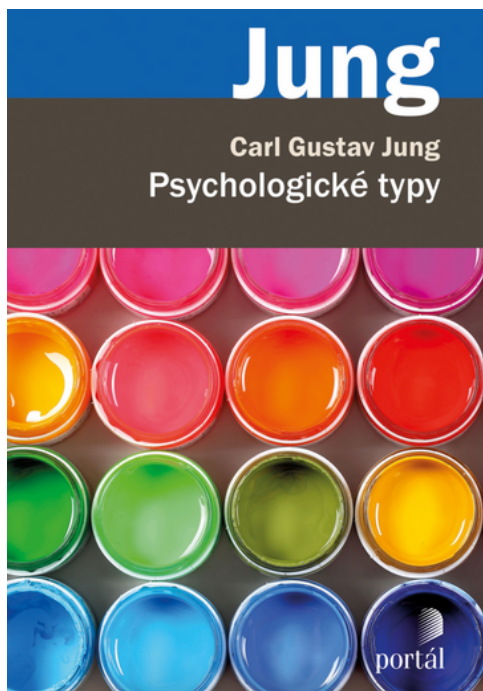
Odpovědi nám nabízí Carl Gustav Jung a jeho psychologické typy. V tomto kurzu a materiálu k němu získáte klíč k celosvětově nejznámější a nejvyužívanější typologii komunikace. Přeji Vám hodně radosti z jejího objevování!

Eva Marková

Lektor, kouč a mediátor

www.evamarkova.cz

PRAKTICKÁ TYPOLOGIE ČTYŘ OSOBNOSTNÍCH DIMENZÍ



Jung byl švýcarský psychiatr, který při zkoumání lidské psychiky vypožadoval, že existují rozdíly v tom, **jak lidé nakládají se svojí životní energií.**

Zjistil, že někteří ji více čerpají i investují ze sebe a zpět do sebe, jako by se dobíjeli ve svém vnitřním světě. A jiní naopak směřují i získávají energii spíše ze světa vnějšího, z jiných lidí, prostředí, interakcí. Tyto dva protipóly nazval introverze a extraverze. Z nich vychází typ introvertní a extrovertní.

Dalších šest typů osobnosti vzniká později na základě pozorování lidského **myšlení, cítění a vnímání.**

Někteří lidé mají tendence vnímat svět a zpracovávat podněty z něj **výhradně smyslově**, pragmaticky, inklinovat ke starým dobrým postupům a zvyklostem a **jiní jdou s hlavou v oblacích** po nových možnostech, plní fantazie a kreativity.

Pokud jde o myšlení a rozhodování, **jedni jsou zaměřeni spíše na pravidla**, cíle, objektivitu, zkrátka zůstávají tak zvané v hlavě, zatímco **druhým jde o hodnoty**, cit, harmonii, a především o lidi, protože jsou více v srdci.

No a když jde o přístup k sobě, k životu a jeho organizaci, můžeme buď být **jasnými vůdci, plánovači**, tvůrci harmonogramů anebo bytosti naprosto **spontánní a užívající si každou chvíli života** bez jakékoli potřeby ho jakkoli řídit nebo kontrolovat.

PRAKTICKÁ TYPOLOGIE ČTYŘ OSOBNOSTNÍCH DIMENZÍ

Typologické rozdíly nacházíme ve čtyřech dimenzích. Z nich vzniká osm typů.



SMYSL A PODSTATA JUNGOVSKÉ TYPOLOGIE

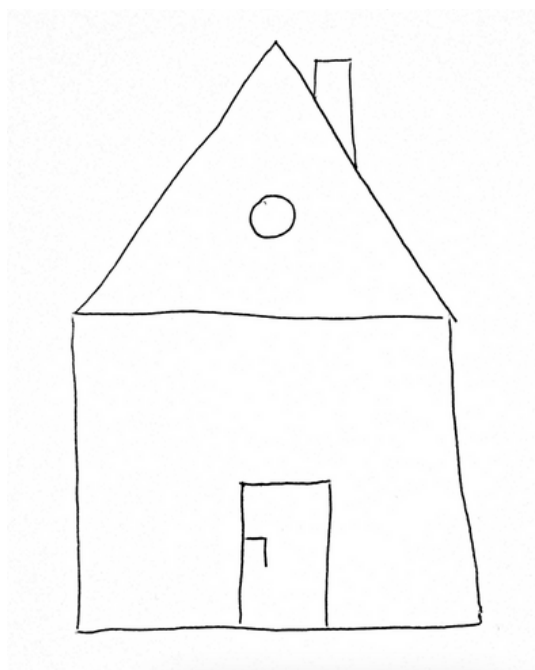
Každý nějak nakládáme se svojí energií, myslíme, cítíme a vnímáme. Většinou tak, jak je nám to příjemné, tedy **podle vlastní preference**. Můžeme a často i musíme používat také ty opačné, nepreferované funkce. **Žádný typ není lepší nebo horší.**

Smysl celé jungovské typologie je v pochopení toho, že **máme v životě k dispozici všechny její typy** a je jen na nás, jak s nimi budeme nakládat. Přesnou terminologií, **všichni používáme všechny preference. Žádná z preferencí není lepší nebo horší. Všechny mají své výhody i limity.**

PRAKTICKÁ UKÁZKA FUNGOVÁNÍ TYPOLOGIE

NAKRESLETE DOMEČEK

Vezměte si tužku a papír a namalujte takovýto jednoduchý domeček. Až ho budete mít namalovaný, tak se pod svůj výtvar podepište, jako správný umělec!



Teď vezměte tužku do druhé ruky a namalujte stejný domeček. A stejně tak se neváhejte pod své dílko podepsat.

Tento druhý domeček bude působit asi trochu nesměle, možná kostrbatě a vy jste ho asi malovali s jiným pocitem. Nicméně je to domeček, zvládli jste to. I tou nepreferovanou rukou. Přesně tak funguje jungovská typologie. Při důsledném cvičení nepreferované strany dokážete zázraky.

INTROVERT A EXTROVERT A JEJICH CHARAKTERISTIKA

ŽIVOTNÍ ENERGIE: KDE A JAK JI ČERPÁME A KAM INVESTUJEME

INTROVERT

Samostatnost
Soustředěnost
Koncentrace
Postupy
Přemýšlivost
Ticho a klid
Soukromá osoba
Dovnitř

EXTROVERT

Společnost
Akce
Vnější svět
Výrazný projev
Jedno přes druhé
Výzvy
Vnější svět
Ruch a pohyb

JAK NA LEPŠÍ KOMUNIKACI MEZI INTROVERTY A EXTROVERTY

MOŽNÁ ÚSKALÍ KOMUNIKACE

Extrovert tlačí na introverta.
Introvert se brání.
Pocit zmaru na obou stranách.

DOPORUČENÍ PRO LEPŠÍ KOMUNIKACI

INTROVERT

- otevřít se myšlenkám druhých
- iniciovat vlastní nápady
- věřit přístupu extrovertů (zůstává)

EXTROVERT

- míň mluvit a víc naslouchat
- dříve myslet než dělat závěry
- ubrat na šíři, přidat na hloubce

PRAGMATIK A KREATIVEC A JEJICH CHARAKTERISTIKA

VNÍMÁNÍ SVĚTA: KDE A JAK ZÍSKÁVÁME INFORMACE A JAK S NIMI PRACUJEME

PRAGMATIK

Jistoty
Zkušenost
Tradice
Minulost
Praktičnost
Fakta
Detaily
Podrobnosti

KREATIVEC

Inovace
Neotřelost
Změny
Možnosti
Vize
Abstrakce
Intuice
Nápady

JAK NA LEPŠÍ KOMUNIKACI MEZI PRAGMATIKY A KREATIVCI

MOŽNÁ ÚSKALÍ KOMUNIKACE

Pragmatik střeží bezpečný postup a proces.
Kreativec by měnil úplně všechno.
Prosazení jednoho bývá na úkor druhého.

DOPORUČENÍ PRO LEPŠÍ KOMUNIKACI

PRAGMATIK

- přiznat odpovědnost a kompetenci druhému
- otevřít mysl novým věcem
- povznést se nad některé „staré jistoty“

KREATIVEC

- přeměnit abstrakce do konkrétna
- posílit komunikaci o argumenty
- opustit snahu vylepšit, měnit vše

RACIONALISTA A SRDCAŘ A JEJICH CHARAKTERISTIKA

MYŠLENÍ: JAK O VĚCECH SMÝŠLÍME A JAK A ČÍM SE ROZHODUJEME

RACIONALISTA

Řád
Disciplína
Měřitelnost
Objektivita
Nezaujatost/nestrannost
Pravidla
Normy
Direktiva

SRDCAŘ

Emoce
Ohledy
Individuální přístup
Hodnoty
Harmonie
Subjektivita
Dohoda
Empatie

JAK NA LEPŠÍ KOMUNIKACI MEZI RACIONALISTY A SRDCAŘI

MOŽNÁ ÚSKALÍ KOMUNIKACE

Racionalista chce rozhodnout, „má jasno“.
Srdcař chce diskutovat, „má ohledy“.
Silné přesvědčení o správnosti pohnutek na obou stranách.

DOPORUČENÍ PRO LEPŠÍ KOMUNIKACI

RACIONALISTA

- relativizovat svůj přístup k životu
- připustit širší kontext pohledu na věc
- šetřit s tvrdostí a neoblomností

SRDCAŘ

- opustit přespřílišnou míru soucitu
- formulovat praktičtěji své myšlenky
- pracovat více s objektivními kritérii

PLÁNOVAČ A IMPROVIZÁTOR A JEJICH CHARAKTERISTIKA

SEBEPOJETÍ A POJETÍ ŽIVOTA: JAK SI ORGANIZUJEME ČAS A ŽIVOT

PLÁNOVAČ

Organizace
Řízení
Struktura
Termíny
Kontrola
Harmonogramy
„Scénárista“
Plány

IMPROVIZÁTOR

Plynutí
Přizpůsobení
Herec“
Relativnost pojmu čas
Spontaneita
Možnosti
Náhody
Předběžně

JAK NA LEPŠÍ KOMUNIKACI MEZI PLÁNOVAČI A IMPROVIZÁTORY

MOŽNÁ ÚSKALÍ KOMUNIKACE

Pro zápal obou jim uniká podstata věci.
Plánovač plánuje řízení světa předem.
Improvizátor chce žít „tady a teď“.

DOPORUČENÍ PRO LEPŠÍ KOMUNIKACI

PLÁNOVAČ

- mírnit svůj stres, když svět nejde podle nich
- naslouchat druhému a chtít rozumnět
- zpomalit, čas nikam neuteče

IMPROVIZÁTOR

- ukotvit se v časoprostoru
- koncentrovat se; i na budoucnost
- definovat přesněji své košaté vize

DALŠÍ ZDROJE K TÉMATU LITERATURA

CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. Průvodce světem koučování s osobností typologie. Praha: Management press, 2012. ISBN 978-80-7261-252-9

JUNG, C.G. Psychologické typy. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1654-4

KAHNEMAN, D. Myšlení rychlé a pomalé. Příbram: Jan Melvil, 2012. ISBN 978-80-87270-42-4

KROEGER, O., a kol. Typologie pro manažery. Praha: Triton, 2006. ISBN 978-80-7254-780-1

TIEGER, P.D., TIEGEROVÁ, B.B. Jak rychle porozumět druhým. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-5062-0

| KONTAKT

tel: +420 224 810 055

e-mail: pomuzeme@seduo.cz

web: seduo.cz