**בחני את עצמך - טיפוסי אישיות ומלכודות נפוצות בהתפתחות - נשים**

**א. ראית סרט טוב , מה תהיה הדרך שלדעתך תספרי עליו לחברה?**

1. סרט מעולה! את חייבת ללכת לראות!

2. סרט מעולה! הבימוי היה יוצא דופן והתסריט ממש מעניין, איזה עומק ודיוק בבניה של הדמויות.

3. סרט מעולה! איזה סרט מרגש ! זו הסיבה שקולנוע הוא כל כך כיף, חוויה סוחפת...וואו.

**ב. את עוברת תקופה עמוסה יתר על המידה בעבודה, מה תהיה הדרך לדעתך כדי לצלוח את האתגר בהצלחה?**

1. צריך להבין למה זה קורה וכך לדאוג שזה לא יקרה שוב, סביר להניח שאכתוב דו"ח שישקף את המצב, ארשום את כל המשימות וזה כבר יעזור.

2. לעלות הילוך! אם אני אתן עוד קצת שעות, אשקיע קצת יותר זמן ומאמץ הכול יסתדר!

3. אני אלך לדבר עם הבוסית שלי...לא יכול להיות שככה דברים מתנהלים.

**ג. את מרגישה שיש מכשול בחיים האישיים שלך (משבר משפחתי, רצון בזוגיות שלא התממש, חבר/ה שרבו איתכם...) ,שהיית שמחה להתגבר עליו, בדרך כלל במצב כזה את תחשבי**

1. הכי חשוב שקודם אאפשר לעצמי לתת לדברים להתייצב בתוכי לפני שאני מחליטה מה לעשות, זה באמת המון שאני צריכה להכיל ואני רוצה לכבד את זה.

2. אני יכולה ללמוד המון על איך להתגבר על הדבר הזה, יש סדנאות וספרים ויש לי אנשים שאני יכולה לדבר איתם על זה.

3. יש בטוח משהו שאני יכולה לעשות כדי להתגבר על זה, אני אעשה מה שצריך עד שזה יפתר.

**ד. חברה באה לבקש עזרה לאחר שרבה עם בן זוגה, איך תוכלי לעזור לה?**

1. אני אקח אותה לבלות, ואולי אקנה לה מתנה לשמח אותה.

2. אני אקשיב למה שקרה ואנסה יחד איתה לנתח ולהבין יותר טוב איך אפשר לנהל את המצב.

3. אני אחבק אותה ואתן לה לבכות על הכתף שלי...כל אחד צריך מישהו לבכות על הכתף שלו.

**ה. החלטת לעשות שינוי בקריירה, איך תתניעי? מה הצעד הראשון שלדעתך תיקחי?**

1. אני אעשה מחקר שוב ואלמד את התחום החדש שאני רוצה להכנס אליו, אבדוק מה הסטטיסטיקות להצלחה ומי המתחרים.

2. אני אעזוב את העיסוק הנוכחי ומיד אתחיל להתעסק בכיוון החדש, גם מסע של אלף מילין מתחיל בצעד אחד!

3. אקשיב לאינטואיציה שלי על מנת להתחבר לתחושות שיש לי כי מגיע לי להגשים את החלומות שלי, זה יכוון אותי.

**סכמו את הנקודות שצברתן!**

א. **1**- 1נק' **2**- 2נק' **3** - 3נק' ד. 1-**1**נק' 2-**2**נק' **3**- 3נק'

ב. **1**- 2נק' **2**- 1נק' **3**- 3נק' ה.**1**-2נק' **2**-1נק' **3**-3נק'

ג. **1**- 3נק' **2**- 2נק' **3**- 1נק' **צברתי \_\_\_\_\_\_\_\_ נקודות**

***מי אני?***

***5-7 נקודות***

 *אתם גיבורי על שזה מגיע לת'כלס! ריבוי משימות הוא השם האמצעי שלכם. נראה שפיתחתם את היכולות שלכם בצורה טובה בצד המעשי של החיים. במקרה הזה צריך לשים לב שלעיתים יש אתגרים בחיים הדורשים צעד פנימי, לדוגמא ביטוי רגשות או צעד מנטאלי, כמו שינוי מחשבה או אמונה. הדרך המעשית היא "יקרה" מבחינת משאבים אז אם אפשר לעשות דרך פנימית היא חסכונית יותר.*

***8-12 נקודות***

*כשזה מגיע לקבלת החלטות יש לכם יכולת לאזן בין עשיה והבנה. יחד עם זאת יתכן ולעיתים יש לכם נטיה לנתח דברים יתר על המידה, או אולי שאתם עושים הרבה אבל לא בצורה מדוייקת. תנו מקום גם לתחושות והרגשות בתהליכי ההתפתחות. לא הכל חייב להיות מובל דרך הראש, אפשר גם לתת ללב להוביל, או לעשות בלי לחשוב יותר מידי.*

***13-15 נקודות***

*איזה חיים סוערים! אצלכם תמיד יש או סיבה גדולה למסיבה או מצב מאוד טראגי שקורה דווקא לכם - בקיצור המון דרמה! כשאתם נתקלים באתגר, זאת אומרת הזדמנות ,אל תפספסו אותה על ידי זה שתחוו אותה באוקטבה גבוהה מידי ולא תשאר לכם אנרגיה ליישם את ההתפתחות שיכולה לנבוע ממנה. יש מקום חשוב גם ללקיחת צעדים מעשיים בחיים, ולתכנון מסודר שלהם.*