

 **בחן את עצמך - טיפוסי אישיות ומלכודות נפוצות בהתפתחות - גברים**

 **א. ראית סרט טוב , מה תהיה הדרך שלדעתך תספר עליו לחבר?**

1. סרט מעולה! אתה חייב 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. אתה עובר עמוסה יתר על המידה בעבודה, מה תהיה הדרך הנכונה לדעתך כדי לעבור 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 הבוס שלי...לא יכול להיות שככה דברים מתנהלים.

**ג. אתה מרגיש שיש מכשול בחיים האישיים שלך (משבר משפחתי, רצון בזוגיות שלא התממש, חבר שרב איתך...)**, **שהיית שמח להתגבר עליו, בדרך כלל במצב כזה אתה תחשוב**:

1. הכי חשוב שקודם אאפשר לעצמי לתת לדברים להתייצב בתוכי לפני שאני מחליט מה לעשות, זה באמת המון שאני צריך להכיל ואני רוצה לכבד את זה.
2. אני יכול ללמוד המון על איך להתגבר על הדבר הזה, יש סדנאות וספרים ויש לי אנשים שאני יכול/ה לדבר איתם על זה.
3. יש בטוח משהו שאני יכול לעשות כדי להתגבר על זה, אני אעשה מה שצריך עד שזה יפתר.

 **ד. חבר בא לבקש עזרה לאחר שרב עם בת זוגתו וקשה לו, איך תוכל לעזור לה?**

1. אני אקח אותו לבלות, לנקות את הראש.
2. אני אקשיב למה שקרה ואנסה יחד איתו לנתח ולהבין יותר טוב איך אפשר לנהל את המצב.
3. אני אחבק אותו קודם כל...כל אחד צריך מישהו לבכות על הכתף שלו.

 **ה. החלטת לעשות שינוי בקריירה, איך תתניע את השינוי? מה הצעד הראשון שלדעתך תיקח?**

1. אני אעשה מחקר שוק 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 שצברתם!**

1. **1**- 1נק' **2** - 2נק' **3** – 3 נק'

1. **1**- 2נק' **2**- 1נק' **3** – 3 נק'

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

1. **1** - 1נק' **2** -2 נק' **3** – 3 נק'

1. **1**- 2נק' **2**-1נק' **3**-3 נק'

**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.

