

DISC TESZT

Döntsd el, a négy jellemzőpár közül melyik illik rád legjobban, és karikázd be annak a betűjelét!

<p>1.</p> <p>A. Gondos és elemző B. Állandó és odafigyelő C. Befolyásoló és teátrális D. Jó stratégia és nyomuló</p>	<p>14.</p> <p>A. Erős akaratú és célratörő B. Érvekre és tényekre koncentráló C. Érzelmileg motivált és magával ragadó D. Odafigyelő és érzékeny</p>
<p>2.</p> <p>A. Szeretetremlítő és gyors B. Megbízható és visszafogott C. Erőtéljes és célorientált D. Rendszeres és logikus</p>	<p>15.</p> <p>A. Rendszerben gondolkodó B. Vidám és népszerű C. Békítő és megnyugtató D. Iránymutató és erőt adó</p>
<p>3.</p> <p>A. Nyugodt és kiegyensúlyozott B. Elhatározott és domináns C. Vidám és társaságkedvelő D. Pontos és részletekbe menő</p>	<p>16.</p> <p>A. Meggyőző és mozgékony B. Határozott és azonnal cselekvő C. Fegyelmezett és lépésenként haladó D. Toleráns és nyugodt</p>
<p>4.</p> <p>A. Önbizalommal teli és dinamikus B. Rendszeres és tömör C. Családias és kiegyensúlyozott D. Beszédes és könnyed</p>	<p>17.</p> <p>A. Empátiával teli és türelmes B. Független szellemű és fegyelmezett C. Feladatorientált és kompetitív D. Vitára kész és spontán</p>
<p>5.</p> <p>A. Logikus és tisztafejű B. Egyenes és kérdésfeltevő C. Hűséges és alkalmazkodó D. Emberszerető és aktív</p>	<p>18.</p> <p>A. Másokra hatni akaró és impulzív B. Odafigyelő és másokkal törődő C. Nem részre hajló és objektív D. Versenyre hívó és célratörő</p>
<p>6.</p> <p>A. Kapcsolatépítő és elfogadó B. Kifejező és reménnyel teli C. Hatalmat gyakorló és önérvényesítő D. Gondolkodó és önálló</p>	<p>19.</p> <p>A. Rendszerben gondolkodó és felkészült B. Bátor és független C. Nyitott és extrovertált D. Tanácsadó és másokkal törődő</p>
<p>7.</p> <p>A. Meggyőző és rábeszélő B. Kérdező és elgondolkodó C. Gyorsan reagáló és kezdeményező D. Kiegyensúlyozott és mások miatt aggódó</p>	<p>20.</p> <p>A. Jól kommunikáló és erős akaratú B. Spontán és ötlettel teli C. Dolgokat átgondolni szerető és racionális D. Békéltető és harmóniára törekvő</p>
<p>8.</p> <p>A. Eltökélt és önbizalommal teli B. Társaságkedvelő és vidám C. Hűséges és segítőkész D. Megbízható és korrekt</p>	<p>21.</p> <p>A. Jól szervezett és elgondolkodó B. Türelmes és másokat támogató C. Erős és hatékonyan érvelő D. Másokat bevonó és nyitott</p>
<p>9.</p> <p>A. Érzékeny és diplomatikus B. Pontos és kimért C. Bátorító és elismerő D. Eredményorientált és gyors</p>	<p>22.</p> <p>A. Objektív és kihívó B. Nyugodt és békés C. Tényekhez és konvenciókhoz ragaszkodó D. Élettel teli és befogadó</p>
<p>10.</p> <p>A. Felelősségteljes és határozott B. Visszafogott és együttműködő C. Nyitott és társaságkedvelő D. Részletekbe menő és pontos</p>	<p>23.</p> <p>A. Lelkesítő és energiát sugárzó B. Előrevívő és gyakorlatias C. Figyelmes és másokkal törődő D. Részletekbe menő és fókuszált</p>
<p>11.</p> <p>A. Együttműködő és impulzív B. Racionális és tényszerű C. Kiegyensúlyozott és kedves D. Feladatra koncentráló és praktikus</p>	<p>24.</p> <p>A. Támogató és hűséges B. Független és bátor C. Elemző és alapos D. Társaságkedvelő és élettel teli</p>
<p>12.</p> <p>A. Elemző és alapos B. Barátságos és szóragoztató C. Versenyszellemű és irányító D. Jóindulatú és segítőkész</p>	<p>25.</p> <p>A. Óvatos és pontos B. Egyenes és célratörő C. Optimista és feldobott D. Elfogadó és megbízható</p>
<p>13.</p> <p>A. Közvetlen és bizalommal teli B. Érzellemmel teli és lelkesítő C. Objektív és elemző D. Aktív és irányító</p>	<p>Végére értél, lapozz az értékeléshez!</p>

Értékelőlap a DISC teszthez

Karikázd be minden sorban azt a betűt, amit az egyes kérdéseknél a kérdőívben bekarikáztál!

	zöld	kék	sárga	piros
1.	B	A	C	D
2.	B	D	A	C
3.	A	D	C	B
4.	C	B	D	A
5.	C	A	D	B
6.	A	D	B	C
7.	D	B	A	C
8.	C	D	B	A
9.	A	B	C	D
10.	B	D	C	A
11.	C	B	A	D
12.	D	A	B	C
13.	A	C	D	B
14.	D	B	C	A
15.	C	A	B	D
16.	D	C	A	B
17.	A	B	D	C
18.	B	C	A	D
19.	D	A	C	B
20.	D	C	B	A
21.	B	A	D	C
22.	B	C	D	A
23.	C	D	A	B
24.	A	C	D	B
25.	D	A	C	B

A bekarikázott betűk száma oszloponként:

--	--	--	--

Melyik színhez alakult ki a legmagasabb pontérték? Ez mutatja a rád leginkább jellemző viselkedési stílust.

A következő lapon olvashatod az egyes színek jelentését.

DISC TESZT – Milyen a viselkedési stíusod?

A viselkedéstudomány szerint az eredményes emberek, eredményes vezetők tisztban vannak saját magukkal, ismerik erősségeiket és fejlesztendő területeiket, így startégiát tudnak kidolgozni arra, hogyan feleljenek meg a környezetük által támasztott követelményeknek. Nem csoda, hisz személyiségünk nemcsak a magánéletünkben meghatározó, hanem a hivatásunk kiválasztásában, és a munkában való helyállásunkban is

Fontos hangsúlyozni, hogy nincs jó és rossz típus, minden típusnak megvannak a maga előnyei, amik más és más szituációban lehetnek hasznosak. A típus tudatosítása azonban segítséget nyújthat abban, hogy másként, hatékonyabban végezhessük a munkánkat. Az alapos önismeret segít eligazodni abban, hogy mely feladatkörök lehetnek az igazán nekünk valók, és melyek azok, amikkel kevésbé vagyunk kompatibilisek.

Csapatok összeállításakor is segítségünkre lehet a csapattagok erősségeinek ismerete, és jó, ha tisztában vagyunk azzal, hogy melyik csapattagnak mik lehetnek a fejlesztendő területi, illetve hol számíthatunk eltérésekre, súrlódásokra, konfliktusokra. Ha vezetőként jobban megismerjük és meg is értjük az embereink domináns személyiségjegyeit, képesek leszünk hatékonyabban motiválni őket. Olyan célokat jelölhetünk ki számukra, amelyeknek az elérését könnyen saját céljuknak tudják tekinteni, illetve olyan feladatokat adhatunk nekik, amikben igazán kiteljesedhetnek.

A DISC modell négy alapvető viselkedés stílust vizsgál, ezeket képes kimutatni. A könnyebb megjegyezhetőség érdekében az eltérő típusokat különböző színekkel jelöljük, innen ered a „négy szín modell” elnevezés

- **D – a „Dominance” szóból (PIROS színnel jelöljük) – Ő A DOMINÁNS**
domináns, célra törő, önálló, határozott, kezdeményező, versengő, gyorsan döntő alapvetően feladatközpontú és extrovertált
- **I – az „Influence” szóból (SÁRGA színnel jelöljük) – Ő A LELKES**
befolyásoló, nyílt, közvetlen, lelkes, meggyőző, önbizalommal teli, társaságkedvelő alapvetően emberközpontú és extrovertált
- **S – a „Stability” és a „Steadiness” szavakból (ZÖLD színnel jelöljük) – Ő A KITARTÓ**
Kitartó, stabil, szilárd, igazi csapatjátékos, megnyugtató, türelmes, őszinte, empátikus alapvetően emberközpontú és introvertált
- **C – a „Compliance” vagy a „Conscientious” szavakból (KÉK színnel jelöljük) – Ő AZ ALAPOS**
Szabálykövető, lelkiismeretes, alapos, pontos, önálló, precíz, diplomatikus, következetes alapvetően feladatközpontú és introvertált

Miben segít a DISC teszt?

Természetünből fakadóan hajlamosok vagyunk mindannyian egy adott módon viselkedni, és nem valahogy máshogy. Ezt nevezzük természetes preferenciának. Ha ismerjük a saját preferenciáinkat, és képesek vagyunk másokét is megismerni, eredményesebben tudjuk kihasználni a vérmérsékletünk kínálta lehetőségeinket, és képessé válunk javítani a kapcsolataink minőségén is. Jobban el fogjuk tudni fogadni mások szükségleteit, egyszerűbbé válik a velük való kommunikáció, a hozzájuk való közeledés.

Mire használhatjuk a DISC-et?

- a kommunikáció tudatosítására
- önismeretünk fejlesztésére és mások jobb megismerésére
- ügyfeleink, munkatársaink, családtagjaink felé irányuló kommunikáció javítására
- kommunikációs eszközök és stratégiák hatékonyabb megválasztására
- csapatmunka hatékonyságának növelésére munkahelyen vagy otthon
- konfliktushelyzetek jobb megértésére

	Emberközpontú	Feladatközpontú	
Extrovertált	<p>Sárga (I) – A LELKES</p> <p>Erősségei: gyorsan épít ki kapcsolatokat barátságos és közvetlen rugalmas és jó a fantáziája jó előadói készséggel rendelkezik</p> <p>Viselkedése: emberközpontú és extrovertált az emberekhez bizalommal közeledik nyílt és közvetlen önbizalommal teli és meggyőző lelkes és derűlátó népszerű, társaságkedvelő időnként felületes elfogulatlan, optimista</p> <p>Gyengeségei: néha hiányzik belőle az összpontosítás sokaknak túl lezsernek tűnhet nem túl gondos a tervezésben és utókövetésben könnyen elvesztheti az érdeklődését</p> <p>Így közelíts hozzá: Legyél vele barátságos! Legyél szórakoztató, derűs és ösztönző! Legyél nyitott és rugalmas! Ne untasd a részletekkel! Ne kösd le rutinmunkával! Ne kérd, hogy egyedül dolgozzon!</p>	<p>Piros (D) – A DOMINÁNS</p> <p>Erősségei: magabiztos, határozott szereti a kihívó feladatokat céltudatos, jól összpontosít képes hatással lenni másokra</p> <p>Viselkedése: feladatközpontú és extrvertált közvetlen és független célratörő és dinamikus eredményorientált domináns és versengő gyorsan dönt, kezdeményező, merész határozott és tetterős</p> <p>Gyengeségei: nem túl figyelmes hallgatóság arrogánsnak tűnhet túl erőszakosnak érzik sokszor nem vár visszajelzésre</p> <p>Így közelíts hozzá: Legyél egyenes, lényegretörő! Az eredményekre, a célokra összpontosíts! Tárgyilagosan és összeszedetten érvelj! Ne bizonytalankodj! Ne az érzésekre figyelj! Ne vedd át az irányítást!</p>	
Introvertált	<p>Zöld (S) – A KITARTÓ</p> <p>Erősségei: hosszú távú és mély kapcsolatokat épít ki ösztönösen jól meg tud hallgatni másokat őszinte és melegszívű kitartó</p> <p>Viselkedése: emberközpontú és introvertált igazi csapatjátékos lassú a tempója és megnyugtató a stílusa kedves, türelmes higgadt őszinte és megértő a szoros emberi kapcsolatok fontosak a számára empatikus</p> <p>Gyengeségei: lassan alkalmazkodik a változásokhoz nehéz számára a döntések meghozatala kerüli az elutasítást nehézségeit néha személyes konfliktusnak látja</p> <p>Így közelíts hozzá: Legyél vele türelmes és támogató! Lassíts le a ritmusára! Kérdezd meg a véleményét, és adj időt a válaszra Ne élj vissza a jó természetével! Ne kényszerítsd gyors döntésre! Ne lepd meg az utolsó pillanatban!</p>	<p>Kék (C) – AZ ALAPOS</p> <p>Erősségei: tudáscentrikus és részletező tesztelő kérdéseket tesz fel alaposan utánajár a dolgoknak a szakértelem légköre veszi körül</p> <p>Viselkedése: feladatközpontú és introvertált önálló és módszeres a feladat fontos a számára pontos és elemző lelkismeretes és precíz szabálykövető tényfeltáró diplomatikus</p> <p>Gyengeségei: nehéz vele először kapcsolatot teremteni kérdései bírálónak vagy érzéketlennek tűnnek átnézhet mások érzésein lényegtelen részletezésbe bocsátkozhat</p> <p>Igy közelíts hozzá: Légy felkészült és alapos! Írd le a dolgokat! Adj időt neki a részletek átgondolására! Ne gyere közel, ne öleld át! Ne legyél nyegle bizonyos kérdésekben! Ne változtass a rutinton anélkül, hogy szólnál!</p>	