Srednja upravno administrativna šola Ljubljana

Poljanska cesta 24

1000 Ljubljana

Predstavitveni nastop

pri predmetu

Psihologija

TEMPERAMENT

**KAZALO**

**1. UVOD …………………………………………………………………… 1**

**2. KAJ JE TEMPERAMENT? ……………………………………………2**

**3. PRILUBLJENI SANGVINIK …………………………………………. 3**

 3.1 KAKO PREPOZNATI PRILJUBLJENEGA SANGVINIKA?..............3

3.2 KAKO SE RAZUMETI S PRILJUBLJENIM SANGVINIKOM? …...3

**4. POPOLNI MELANHOLIK ……………………………………………4**

 4.1 KAKO SE RAZUMETI S POPOLNIM MELANHOLIKOM? ….…...4

**5. MOČNI KOLERIK……………………………………………………... 5**

 5.1 KAKO SE RAZUMETI Z MOČNIMI KOLERIKI? …………….….. 5

**6. MIRNI FLEGMATIK…………………………………………….…….. 6**

 6.1 KAKO SE UJETI Z MIRNIMI FLEGMATIKI? ……………….…… 6

**7. ZAKLJUČEK…………………………………………………………..... 7**

**8. LITERATURA………………………………………………….………....8**

# UVOD

Predstavila vam bom štiri različne osebnostne tipe ljudi. Vsak izmed nas spada v enega izmed njih in precej lahko boste ugotovili v katerega spadate vi in v katerega spadajo ljudje, ki so vam blizu. Prikazala bom, kako lahko znanja in spretnosti komuniciranja z različnimi tipi ljudi uporabimo pri poslovnem komuniciranju. Opisala bom glavne značilnosti temperamentnih tipov osebnosti in kako se razumeti z njimi. Skušala vam bom odgovoriti na vprašanje kako spoznati in razumeti druge, pri tem pa se bom osredotočila predvsem na sodelavce.

Tudi pri svojem delu sem večkrat opazila, da se problem pojavi ko si napačno razlagamo vedenje našega prijatelja, partnerja ali koga, ki nam je blizu. Prepogosto pozabljamo, da smo si ljudje različni in da ima vsak svoje poglede na življenje.

Pri opredeljevanju različnih osebnostnih tipov sem si pomagala s knjigo Osebnostni plus, v kateri je avtorica Florence Littauer razdelila osebnosti na štiri različne tipe:

* priljubljeni sangvinik,
* popolni melanholik,
* močni kolerik in
* mirni flegmatik.

2. KAJ JE TEMPERAMENT?

Temperament je način našega odzivanja in delovanja h kateremu se nagibamo v različnih situacijah. Naš temperament v veliki meri pogojuje naše čustvene odzive, vpliva na način komunikacije, na medsebojne odnose in tudi na delovne zmožnosti. Obarva naš odnos do ljudi in življenja nasploh. Vrsto temperamenta lahko pri sebi in drugem razbiramo skozi obnašanje, način in glasnost govora, mimiko, geste in tudi preko aurične komunikacije, torej skozi subtilno energijo, ki jo človek oddaja.

Razumevanje in razlago temperamentov je podal že Grk Hipokrat približno 400 let pred našim štetjem. Definiral je štiri osnovne tipe temperamentov, ki so: sangvinik, kolerik, flegmatik in melanholik. Hipokrat je nauk o štirih tipih temperamentov oblikoval na podlagi učenja grškega filozofa Empedoklesa o štirih osnovnih prvinah oz. elementih, ki naj bi v različnih mešanicah sestavljale vesolje. To so: zrak, ogenj, voda in zemlja. Hipokrat pa je sedež teh štirih osnovnih elementov prepoznal v štirih telesnih sokovih v človeku, ki naj bi bili odgovorni za človekovo zdravje in vedenje. Zrak je povezal s krvjo in sangvinikom, ogenj z žolčem in kolerikom, vodo s sluzjo in flegmatikom ter zemljo s črno sluzjo in melanholikom.

Sama beseda temperament izhaja iz latinske besede 'temperamentum' in pomeni 'mešanica' ali tudi 'prava mešanica'. Hipokrat je predpostavil, da so v vsakem človeku ti štirje sokovi pomešani in tvorijo njegov temperament. Bolj ko so elementi uravnoteženi, bolj je uravnovešeno posameznikovo ravnanje. Bolj pa ko kateri element prevladuje nad drugimi, bolj se ruši psihološko ravnovesje in zdravje človeka. Posvetimo se sedaj osnovnim značilnostim posameznih temperamentov, njihovim vrlinam in pomanjkljivostim

# PRILJUBLENI SANGVINIK

 3.1 KAKO PREPOZNAMO PRILJUBLJENEGA SANGVINIKA?

Tipični sangviniki so čustveni in odkriti ljudje, ki delo spremenijo v zabavo in so nadvse radi v družbi drugih ljudi. Znajo prisluhniti drugim in so vedno polni optimizma.

Sangvinike navzven najlažje opazite glede na njihova živo obarvana oblačila. Ti ljudje so izjemno privlačni in imajo v sebi nekaj, kar druge pritegne zato jih pogosto videvamo v družbi drugih ljudi. V družbi jih najlažje odkrijemo tako, da opazujemo kdo je najglasnejši. Imajo prirojeno željo, da bi bili vedno v središču pozornosti, znajo pa tudi zelo duhovito pripovedovati zgodbe.

Delovno mesto sangvinika odseva njihov sproščen stil. Njihove mize so ponavadi neurejene in če jo dobro pogledate se vprašate, če sploh kaj najdejo iz tega nereda. In kar preseneča je to, da ponavadi res vse najdejo.

## 3.2 KAKO SE RAZUMETI S PRILJUBLJENIM SANGVINIKOM?

Ko ste skupaj s sangvinikom se zavedajte, da ti ljudje govorijo, ne da bi prej pomislili. Izredno radi imajo raznolikost, vedno se mora dogajati kaj novega. Od priljubljenih sangvinikov je pričakujte, da bodo prišli na sestanek pravočasno. Tudi če odidejo pravočasno, se morajo vrniti, ker so nekaj pozabili. Sangvinika morate pohvaliti za vse kar naredijo. Komplimenti so njegova hrana. Naj vas ne moti, če se norčujejo iz tistega, kar druge spravlja v zadrego, radi tudi pripovedujejo o svojih napakah.

Morda je najpomembnejši nasvet za dobro razumevanje s priljubljenimi sangviniki, da se zavedate njihovih dobrih namenov. Priljubljeni sangviniki si tako močno želijo, da bi bili priljubljeni in da bi jih drugi imeli radi, da želijo drugim ugoditi in nikomur ne želijo povzročati težav.

# POPOLNI MELANHOLIK

Melanholiki so izredni misleci in ljudje, ki resno jemljejo svoje namene. Težijo k popolnosti. Predani so redu in organiziranosti ter cenijo lepoto in inteligenco. Po značaju so pesimistični in vedno zadržani. Melanholike spoznate po njihovi popolnost in urejenosti.

Delovno mesto melanholikov izgleda tako kot oni, urejeno, popolno in čisto. Vsi dokumenti so tam, kjer morajo biti, knjige lepo zložene in arhivi sistemsko razvrščeni. Na mizi je zadnji projekt, ki ga delajo vedno na vrhu. Za melanholika ni nikoli pomembno kako hitro nekaj nadredijo, ampak kako dobro. So izredno skrbni ljudje in imajo dober posluh za druge ljudi.

##  KAKO SE RAZUMETI S POPOLNIM MELANHOLIKOM?

Pri popolnih melanholikih se vedno zavedajte, da so zelo občutljivi in se hitro užalijo. To je pozitivna lastnost melanholikov, zaradi katere imajo dragoceno in čustveno naravo. Ker so zelo negotovi dvomijo tudi v pohvale, ki jih prejmejo. Želijo si takšne družbe, kjer si bo kdo od sodelavcev vzel čas in mu razumevajoče prisluhnil. Sprejmite, da imajo včasih radi mir in da uživajo gledati v zrak. Če lahko razumete to načelo vas bodo popolni melanholiki občudovali.

# MOČNI KOLERIK

Močni kolerik je dinamična oseba, ki sanja neuresničljive sanje in se hoče dotakniti nedosegljive zvezde. Z njim najlažje shajamo vse dokler upoštevamo njegovo zlato pravilo «To naredi po moje in to TAKOJ!«. Kolerik zna odkrito komunicirati z ljudmi in ve, da se bo vse končalo dobro vse dokler bo on imel glavno besedo. Koleriki imajo izredno močno osebnost in vse ljudi prisilijo, da gredo v njihovo smer. Zamujanje je ena glavnih značilnosti kolerikov, saj imajo vedno poln urnik in delajo več kot lahko. Koleriki nimajo spoštovanja do vašega časa in prostora, če se želijo z vami pogovoriti, bodo prišli do vas ne glede na to kje ste in kaj delate. Med vsemi osebnostnimi tipi so koleriki najzahtevnejše stranke. Kolerika prepoznamo tudi po težkih korakih.

Njihovo delovno mesto je sproščenega videza in jih ne zanima kako izgleda, za njih je pomembna funkcionalnost.

## KAKO SE RAZUMETI Z MOČNIMI KOLERIKI?

Če imate opravka z močnimi koleriki, morate razumeti, da so rojeni voditelji in jih njihova narava sili v nadzor položaja. Na delovnem mestu je dobro že takoj na začetku poslovanja s kolerikom jasno razdeliti odgovornosti, da se izognemo kasnejšemu prelaganje krivde s strani kolerika. Ker so koleriki tako močni jim morajo ljudje kljubovati s podobno močjo. Sicer nočejo vsiljevati svoje volje, marveč v različnih položajih hitro odkrijejo logično rešitev. Ko spoznate njihov mišljenjski vzorec se jim lahko uprete, za kar vas bodo spoštovali. Če pa mu pustite, da vas rine sem in tja, bo s tem nadaljeval. Rad ima,da opazimo njegovo delavnost in uspehe. Predvsem vedite, da vas nočejo prizadeti. Kolerik pogosto izreče, kar tisti hip misli in ne razmišlja o sogovornikovih občutkih, zato ga pogosto prizadene. Ker se ponavadi ukvarja z resničnostjo in prakso, običajno ne sočustvuje z bolnimi ali šibkimi. Niso hudobni ali kruti; zgolj nimajo časa za trpeče. Močni koleriki že od otroštva naprej vedo, da imajo prav. Sposobni so nekaj nagonsko pravilno oceniti. Kadar niste prepričani v katero smer se obrniti, sledite njegovi močni osebnosti.

# MIRNI FLEGMATIK

Mirni flegmatiki so najbolj neopazni na delovnem mestu. To so tisti ljudje, ki nimajo očitnih potez osebnostnih tipov. Glavna značilnost flegmatikov je, da vedno ubirajo srednjo pot. Flegmatiki niso tako čudaški in nimajo takih posebnosti, kot jih imajo ostali tipi osebnosti. Prav tako nimajo nobenih očitnih napak. Flegmatik je lahko srečen kjerkoli in se zna prilagoditi vsaki situaciji. So popolno nasprotje kolerikom, ki delajo stvari z namenom, medtem, ko flegmatiki plavajo, lebdijo in se počasi gibajo. So mojstri v reševanju sporov, ki se običajno vnamejo med koleriki. Imajo veliko prijateljev, ker so izjemni poslušalci.

Na delovnem mestu imajo flegmatiki veliko nedokončanih projektov. To je posledica njihove neodločnosti. Na svoji mizi imajo polno stvari in tako na dosego vse, kar utegnejo rabiti. Urejanje in shranjevanje projektov se jim zdi potrata časa in energije. Nimajo določenih ciljev, zato tudi ne razmišljajo v naprej.

## KAKO SE UJETI Z MIRNIMI FLEGMATIKI?

Ti ljudje potrebujejo pozitivno motivacijo. Okoli sebe rabijo ljudi, ki jim pomagajo postaviti cilje in jih spodbujajo. Ko se boste naučili z njimi živeti, se boste zavedli, da lahko veliko dosežejo, če si vzamete čas in jim pomagate postaviti cilje. Čeprav se mirni flegmatiki znajo odločati, raje prepustijo odločitev drugim.

V medsebojen odnosu se najbolje izkažeta mirni flegmatik in močni kolerik. Flegmatiki so radi vodeni in so radi ob nekom, ki sprejema odločitve, koleriki pa želijo voditi druge in sprejemati odločitve zase in za ljudi okrog sebe.

# ZAKLJUČEK

Do sedaj ste najbrž že ugotovili svoj osebnostni tip in verjetno ste si med medtem zamišljali kdo vse od vaših znancev, prijateljev in sodelavcev bi ustrezal enemu od navedenih štirih osebnostnih tipov. Sedaj najbrž veste, kako sprejemati vsakega od njih in se zavedate, da smo drugačni in da moramo drugačnost vsekakor upoštevati pri komuniciranju z drugimi.

**8. Literatura:**

* <http://www.cdk.si/soutripanje/st32/temperament.htm>
* <http://gimvic.org/projekti/projektno_delo/2004/2d/impresionizem/sangvinik.htm>
* <http://gimvic.org/projekti/projektno_delo/2004/2d/impresionizem/kolerik.htm>
* <http://gimvic.org/projekti/projektno_delo/2004/2d/impresionizem/melanholik.htm>
* <http://gimvic.org/projekti/projektno_delo/2004/2d/impresionizem/flegmatik.htm>
* <http://www.dijaski.net/?stran=psi&sub=ref>

#