



Bună

iată Profilul tău



The tool to make a daily difference



Process Communication Model[®]

Taibi Kahler, Ph.D.

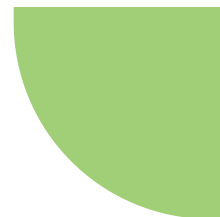
COPYRIGHT © 2025 Kahler Communications, Inc.
Toate drepturile rezervate

Nicio parte a acestei publicații nu poate fi tipărită sau reprodusă prin orice mijloace, electronice, mecanice, fotografice sau de altă natură, ori portretizată, tradusă sau inclusă în orice sistem de stocare și recuperare a informațiilor, sau folosită pentru a tipări sau altfel a reproduce o interpretare generată de calculator, fără permisiunea în scris a editorului, Kahler Communications, Inc. PO Box 210555, Nashville, Tennessee 37221, E-mail: info@kahlercommunications.com

Acest raport al Profilului personalizat este destinat pentru a fi utilizat numai în contexte de consultanță și consiliere individualizate. Nu poate fi folosit pentru instruire sau pentru predarea metodelor care stau la baza raportului.

Numai un formator certificat în Process Communication Model de către Kahler Communications, Inc. sau de către reprezentantul său local poate folosi acest Profil pentru un seminar PCM sau o ședință de consiliere PCM.

 **Paul Olteanu**



Dragă

Autocunoașterea și capacitatea de a-ți atinge potențialul maxim este o cauză meritorie, iar dorința ca ceilalți să se împlinească este o cauză nobilă. Cred că investiția ta de timp și energie în studierea acestui raport va avea un impact semnificativ asupra ta și va fi de un real folos pentru cei ale căror vieți le influențezi.

Cu ajutorul acestui Profil vei avea ocazia să-ți dezvolti abilitatea de a interacționa cu cei care gândesc sau cred diferit de tine și vei dobândi niște metode excelente pentru a relaționa cu cei ce au alte standarde și seturi de valori.

Acest profil îți va oferi o mulțime de informații. Raportul tău personalizat va identifica nu numai potențiale tipare de eșec, dar și de ce pot apărea acestea și ceea ce poți face pentru a le transforma în potențiale modele de succes. Acesta acoperă și aprofundează subiecte precum:

- structura ta unică de personalitate;
- trăsăturile tale forte de caracter;
- cadrul tău perceptual de referință și capacitatea de a vedea din perspectiva altuia;
- părțile de personalitate de care te folosești pentru a fi directiv(ă), logic(ă), grijuliu(e) sau jucăuș(ă);
- preferințele tale în materie de interacțiuni;
- nevoile tale psihologice – factori ce motivează succesul personal și profesional;
- tiparele tale unice de stres, care îți pot sabota succesul personal și profesional;
- propriul tău plan de acțiune pentru un stil de viață sănătos, fericit și de o calitate înaltă.

Așadar, ce-ar fi să judeci singur(ă) ce valoare are informația cuprinsă în Profilul tău?

Taibi Kahler, Ph. D.

De ce un Profil personalizat?

Succesul este un **concept subiectiv**. Unii oameni sunt nefericiți, părănd să fi reușit prin criterii externe, cum ar fi banii, statutul sau puterea. Unii oameni sunt fericiți și productivi într-un mediu pe care alții îl consideră nesatisfăcător. Cei care își gestionează viața nu sunt nici perfecți, nici fără probleme. Ei caută să afle cine sunt și ce își doresc. Ei își trăiesc viața în concordanță cu obiectivele lor și cu dorințele lor personale și profesionale.

Deoarece **prioritățile** și **dorințele** noastre ni se pot schimba de-a lungul vieții, succesul necesită dezvoltarea unei mai bune **conștiințe de sine** și a dorinței de a ne accepta așa cum suntem pe tot parcursul vieții noastre. Așadar, succesul necesită:

PASUL 1 Să ne stabilim obiective personale realiste, dar provocatoare

PASUL 2 Să îndeplinim aceste obiective













PASUL 3 Să ne bucurăm de realizările noastre și să sărbătorim

Acest Profil oferă o perspectivă unică asupra comportamentelor pozitive și negative și **asupra modalităților de a evita comportamentele negative** pentru a obține eficiență, satisfacție și succes.

CE REPREZINTĂ PROFILUL TĂU PCM?

- ✓ Identificarea structurii personalității tale și a evoluției acesteia în timp.
- ✓ Identificarea elementelor determinante pentru succesul tău și a modalităților de a le activa.
- ✓ Identificarea situațiilor care, pentru tine, sunt o sursă de stres, și descoperirea unor sfaturi utile pentru gestionarea unor asemenea situații.

COMPONENTELE PROFILULUI TĂU PCM

-  Structura de Personalitate
-  Percepții
-  Trăsături Forte de caracter
-  Stiluri de Interacțiune
-  Părți de Personalitate
-  Canale de Comunicare
-  Preferințe de mediu
-  Nevoi Psihologice
-  Faza curentă
-  Comportamente negative legate de Nevoile Psihologice
-  Secvența de Stres
-  Plan de acțiune



Structura de Personalitate PCM



Profilul tău își are baza teoretică într-un model de cercetare al personalității numit Process Communication Model® dezvoltat de Taibi Kahler, Ph.D. Urmează o scurtă explicație pentru a-ți oferi un context pentru interpretarea raportului tău personalizat.

Există șase tipuri de personalitate distincte. Fiecare persoană are caracteristicile tuturor celor șase tipuri, într-o proporție mai mică sau mai mare. Împreună, cele șase tipuri de personalitate formează **imobilul** acelei persoane:



Acest exemplu ne oferă următoarele informații:

1. Ne naștem cu unul dintre aceste tipuri ca „**Bază**” a personalității noastre, sau îl dezvoltăm foarte devreme în viață. Odată stabilit acest Tip de Personalitate de Bază, el va rămâne neschimbat pentru tot restul vieții. Cu alte cuvinte, indiferent de Tipul nostru de Personalitate de Bază, vom manifesta întotdeauna cel mai puternic caracteristicile și comportamentele aceluia tip. În plus, avem caracteristici ale tuturor celorlalte cinci tipuri.
2. Până la vârsta de șapte ani, majoritatea oamenilor vor avea stabilită ordinea etajelor, structura lor unică de personalitate, iar această succesiune nu este probabil să se schimbe de-a lungul vieții. Ordinea etajelor la această persoană este, așadar: **GÂNDITOR, EMPATIC, PERSEVERENT, REBEL, PROMOTOR și IMAGINATOR.**
3. Această configurație (una dintre cele 720 de combinații posibile) ne arată că această persoană este capabilă să experimenteze lumea și să manifeste comportamentele unui **GÂNDITOR** în mod intuitiv sau relativ ușor, în urma unei decizii conștiente. Cu **EMPATICUL** pe al doilea etaj și cu un nivel de energie de aproximativ 90%, această persoană poate trece ușor și rapid în cadrul de referință al **EMPATICULUI** pentru a experimenta situația ce i-a fost prezentată sau pentru a interacționa cu persoana aflată în fața sa. **IMAGINATORUL** se găsește pe al șaselea

etaj, cu o rezervă potențială de energie de aproximativ 20%. Acest lucru indică faptul că această persoană experimentează rar percepțiile, punctele forte, motivația, abilitățile și comportamentele de **IMAGINATOR**. În consecință, această persoană probabil nu va înțelege, sau poate chiar nu va accepta **IMAGINATORII** în viața sa.

4. Cantitatea relativă de energie disponibilă pe fiecare etaj al personalității ne oferă o idee despre cât de timp ar putea această persoană să dorească sau să tolereze o situație sau o persoană care necesită dinamica aceluși Tip de Personalitate.

O MAI BUNĂ AUTO-CUNOAȘTERE

Niciun tip de personalitate nu este mai bun sau mai rău, mai mult sau mai puțin inteligent, mai OK sau mai puțin OK decât oricare altul. De asemenea, fiecare tip are puncte forte și puncte slabe, atribute pozitive și, în condiții de stres, comportamente potențial negative.

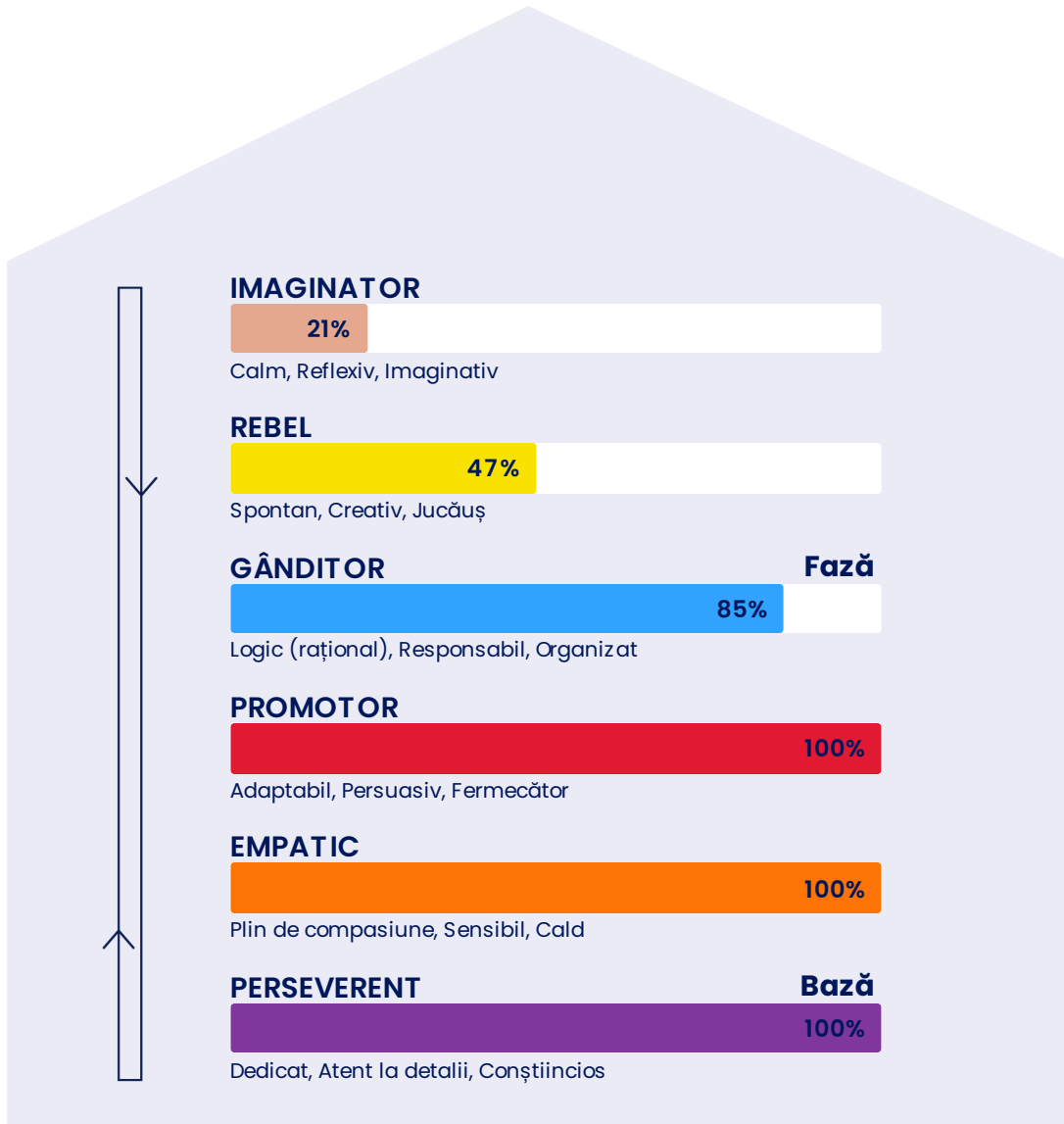
Suntem cu toții OK. Uneori, sub stres, atunci când nu primim suficientă atenție pozitivă de care avem nevoie fiecare dintre noi în mod specific și unic, ne „punem o mască” și afișăm un comportament negativ predictibil care ne poate sabota la nivel personal și profesional.

Deși acest comportament este negativ și cel mai adesea indezirabil, încă suntem OK.

Cu cât cunoaștem mai multe despre noi înșine și despre nevoile noastre, cu atât avem mai multe căi și mijloace pentru a genera energie pozitivă. O persoană informată își cunoaște punctele forte. O persoană înțeleaptă își cunoaște slăbiciunile și știe ce trebuie să facă în privința lor.

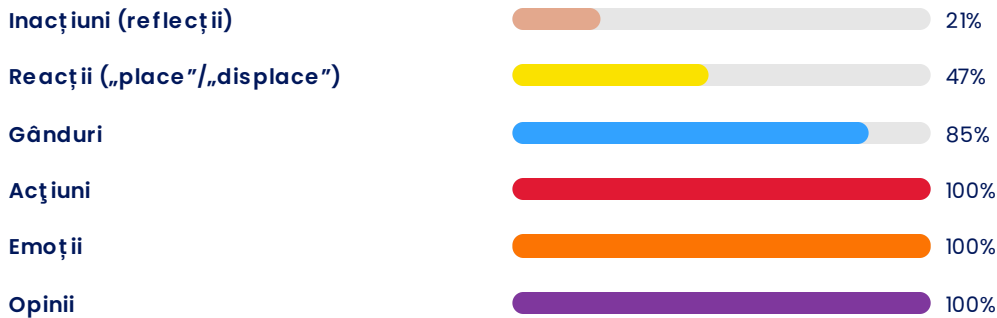


Structura ta de Personalitate





Percepțiile Personalității tale



Din baza ta de **Perseverent**, experimentezi viața cel mai adesea prin opiniile tale. Te-ai bazat întotdeauna pe faptul că ai convingeri și credințe puternice care să te susțină.

Indiferent de conținutul realității din viața ta, mintea îți gravitează în mod instinctiv în jurul nevoii de a emite opinii și judecăți de valoare și de a avea credințe sau convingeri.

În funcție de **situație**, se întâmplă adesea să fie nevoie să utilizăm altă Percepție decât cea pe care o preferăm. Ai posibilitatea să schimbi cu ușurință modul în care experimentezi lumea din jurul tău. Ai o disponibilitate perceptuală puternică pentru: Empatic, Promotor și Gânditor.

Poți experimenta realitatea cu ajutorul emoțiilor tale specifice de EMPATIC, lăsându-te să simți situațiile, dând dovadă de empatie și sensibilitate față de sentimentele celor din jur și punându-ți pe deplin în valoare simțurile: văzul, auzul, gustul, mirosul și simțul tactil.

Poți experimenta realitatea prin prisma acțiunilor tale de PROMOTOR, făcând lucrurile să se întâmple, asumându-ți riscuri, făcând mișcare sau trecând la acțiune în vederea obținerii imediate de rezultate imediate concrete.

Poți experimenta realitatea prin prisma gândurilor tale de GÂNDITOR, evaluând fiecare situație în mod concret, adunând date, analizând faptele, luând în considerare opțiunile și acționând pe baza logicii.

ȘTIAI CĂ?

- ✓ **Este extrem de util să ascultăm ce verbe și expresii folosesc oamenii pentru a ne da seama din ce etaj comunică.**

PERCEPȚIILE: FELUL ÎN CARE VEDEM LUMEA

Percepția este **Filtrul** prin care colectăm informații, experimentăm lumea din jur și interpretăm comportamentele celorlalți, situațiile și mediul exterior.

Fiecărui etaj îi corespunde una dintre cele șase percepții:

Etaj Gânditor

Aceste persoane gândesc că, dacă toată lumea s-ar baza pur și simplu pe logică, am avea mai puține probleme. Gândirea poate rezolva orice conflict sau problemă. Ei vor date. „Mă gândesc ...”

Etaj Perseverent

Aceste persoane consideră că valorile sunt virtuți fundamentale. Ei au opinii și convingeri puternice cu privire la cele mai multe domenii ale vieții lor. De fiecare dată când intră în contact cu cineva sau ceva, ei mai întâi își formează și emit o părere. „În opinia mea ...”, „Eu cred ...”

Etaj Empatic

Aceste persoane întâi simt. Din perspectiva lor, dacă tuturor ne-ar păsa în mod sincer de ceilalți, am avea mai puține probleme în această lume. „Simt...”

Etaj Imaginator

Aceste persoane așteaptă stimulare din exterior și preferă să aibă timp de reflecție și să primească indicații care să-i mobilizeze la acțiune. „Doar spune-mi ce să fac ...”

Etaj Rebel

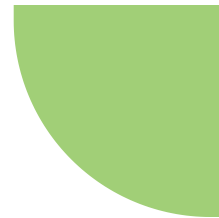
Aceste persoane cu energie grozavă de Rebel reacționează mai întâi - le place sau nu. Viața trebuie să fie distractivă. „Uau!”, „Super!”, „Foarte tare!” sau „Detest...”

Etaj Promotor

Aceste persoane se raportează la realitate prin acțiuni. „Fă-o!”, „Dă-i drumul!”



Punctele tale Forte



EXPLICAȚII PRIVIND PUNCTELE TALE FORTE

De-a lungul vieții, trăsăturile forte de caracter ale Bazei tale de **Perseverent** ți-au fost de mare ajutor.

PERSEVERENT-ul din tine este dedicat, atent la detalii și conștiincios – și ce calități ar fi mai potrivite decât acestea într-un context de afaceri? Ai capacitatea de a-ți forma și comunica o părere, de obicei una foarte fermă, iar convingerile tale te susțin chiar și în fața celor mai acerbe critici. Poți împărtăși informații cu ceilalți fără niciun fel de ezitare, prezentându-le într-un mod credibil. În momentul în care îți asumi o sarcină, ești dedicat(ă) până la capăt, iar sinceritatea ta iese mereu la iveală.

Ești atent(ă) la împrejurimi și nu-ți scapă niciun detaliu. Acest lucru este important deoarece simțul tău etic îți cere să alegi cu atenție acele lucruri care sunt în conformitate cu standardele tale înalte. Ai darul de a scoate tot ce e mai bun din oameni, pentru că ai mereu cele mai înalte așteptări de la ei. Continuă să-ți menții cu fermitate idealurile, dar nu uita să ții seama și de valorile celorlalți. Mereu se găsește o lecție importantă de învățat!

Ești recunoscut(ă) pentru standardele tale înalte și dedicarea de care dai dovadă. Cei din jurul tău știu că, atunci când îți spui părerea, crezi cu tărie în ea. Energia de PERSEVERENT din tine te face să fii cinstit(ă), iar această calitate iese în evidență în toate aspectele vieții tale. Poți vedea potențialul celorlalți și faci tot ce poți ca să-i ajuți să și-l împlinească. Influența ta se manifestă direct și concentrat, astfel că adeseori obții rezultatele dorite. Când vine vorba despre viața ta personală și de familie, dai dovadă de discernământ și perspicacitate și te simți responsabil(ă) să te asiguri că totul este bine. Nivelul tău de devotament este de admirat și aduce beneficii celor care te înconjoară!

Energia ta de EMPATIC este plină de compasiune, sensibilă și caldă. Calitățile pe care le ai în etajul de EMPATIC sunt un mare plus atunci când vine vorba de beneficii pentru tine și pentru ceilalți. Oamenilor le place să facă afaceri cu tine pentru că faci din asta o experiență plăcută. Ei sunt capabili să se deschidă și să-și împărtășească preocupările pentru că ești receptiv(ă) și generos(-oasă). Natura ta empatică te ajută să te raportezi la nevoile celorlalți, fie că este vorba de a le oferi un plus de încredere, de a-i asigura că pot reuși sau de a sărbători o ocazie fericită. Continuă să dezvolți aceste puncte forte, deoarece sunt cu adevărat valoroase.

Etajul tău puternic de EMPATIC te ajută să-ți faci mulți prieteni, de toate soiurile. Ei simt că îți vei face timp să-i asculți. Pentru că apreciezi recunoașterea și acceptarea, le poți împărtăși liber cu ceilalți. Când apar conflicte între membrii familiei sau prieteni, ambele părți ți se pot adresa pentru a înțelege și rezolva problema. O poți face cu simpatie și sensibilitate, într-o manieră agreabilă care oferă susținere.

Nimeni nu-ți poate sta în cale atunci când îți pui la treabă abilitățile de PROMOTOR - adaptabilitatea, puterea de convingere și șarmul. Nu numai că ești de neoprit, dar nu vrei nici ca ceilalți să rămână în urmă.

Poți fi autonom și știi să te bucuri de varietatea stilului de viață antreprenorial. Ai capacitatea de a fi gazda perfectă la întâlniri și ai puterea de a-i convinge pe oameni să vadă lucrurile în felul tău. De asemenea, știi cum să te adaptezi la diferite puncte de vedere. Ești versatil și intrigant și poți influența în bine nenumărate vieți dacă vei continua să-ți dezvolți potențialul.

În centrul atenției la orice adunare, energia ta de PROMOTOR are o anumită calitate care îi atrage pe alții către tine. Folosește-ți farmecul și abilitățile de persuasiune pentru a-i energiza pe oameni. Motivează-ți familia și prietenii, încurajându-i și fiind adaptabil(ă) în abordare. Ai o mare putere de influență atât în afaceri, cât și în ceea ce privește micile plăceri ale vieții. Fii mai răbdător(-oare) și încearcă să-i ajuți și pe alții să nu piardă din vedere esențialul. Atunci când crezi cu tărie în ceva, ești de neoprit!

Îți place să fii în centrul atenției în conversații și, într-un fel, să fii "buricul pământului" și, astfel, să îi atragi pe ceilalți către tine. Îți folosești farmecul și abilitățile de persuasiune pentru a-i invita pe ceilalți să se pună în mișcare. Îți motivezi familia și prietenii încurajându-i și rămânând flexibil(ă) și adaptabil(ă) în abordarea ta. Poți învăța să fii ferm(ă) și direct(ă), fără a avea un aer poruncitor. Ai capacitatea de a fi influent(ă) atât în afaceri, cât și acasă. Fii mai răbdător(-oare) cu detaliile vieții și îndrumă-i pe ceilalți spre rezultat. Cu puțin efort, nimic nu te va opri!

Ai multe puncte forte evidente care pot fi de o valoare inestimabilă, în special într-un mediu profesional unde astfel de aptitudini sunt considerate a fi esențiale. Cele mai evidente sunt abilitățile tale de a fi responsabil, organizat și de a gândi logic. Ori de câte ori înveți ceva nou, mintea ta lucrează pentru a identifica și clasifica. Aceasta este o metodă solidă de a-ți structura viața și activitatea și funcționează bine pentru tine. Ești deosebit de capabil(ă) atunci când vine vorba de organizarea programului, inițierea și urmărirea proiectelor.

Folosește-ți din plin talentele! Îi poți ajuta pe ceilalți în multe feluri, aducând valoare. Ești orientat(ă) spre obiective; acest lucru te ajută să-i înveți pe alții cum să planifice în avans și să ducă la bun sfârșit ceea ce și-au propus. Ai așteptări înalte și oferi încurajări, iar exemplul tău este deosebit de convingător.

Sub aspect personal, abordarea ta de GÂNDITOR te poate ajuta să-ți organizezi viața și familia într-o manieră care să-ți permită să te și relaxezi (în măsura în care îți dai voie). Tu ești cel/cea responsabil(ă) și nu uita că le poți explica oricând celor din jur că aștepti și de la ei același grad de implicare; cu rezultate excelente. Oamenii din jur știu foarte bine că se pot baza pe tine și că ești un om de cuvânt. Totodată, ești un om corect și rezonabil, cu un dezvoltat simț al dreptății, calități pe deplin apreciate.

Ai talentul de a-ți păstra casa în deplină ordine – un adevărat rai al organizării și al sistematizării. Gândirea ta logică îți permite să planifici cu claritate și înțelegere programul familiei. În plus, poți lua în calcul în avans diverse abateri de la planul inițial, astfel că îți poți păstra cu ușurință calmul. Îți plac rezultatele concrete, așa că folosește-ți talentele în mod creativ în mediul de acasă pentru a-ți dezvolta un hobby la care să faci progrese vizibile. Întreține o atmosferă pozitivă laudându-i pe cei dragi și exprimându-ți nevoia de apreciere pentru realizările tale.

Îți poți exersa și dezvolta capacitățile specifice de REBEL: spontaneitatea, creativitatea și spiritul ludic. Știi imediat ce-ți place și ce nu-ți place, debordezi de energie și te poți distra căutând soluții pentru rezolvarea problemelor sau exprimând idei spontane în exerciții de „brain-storming”.

Poți să-ți folosești abilitățile pentru a insufla și altora bună-dispoziție și entuziasm, pentru a-ți exprima ideile originale și pentru a continua să găsești noi modalități de a transforma munca într-o activitate plăcută și distractivă.

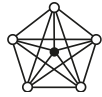
Aceasta necesită, totuși, să ai dorința și energia necesare pentru a face acest lucru. Dacă îți dorești să-i ajuți pe alții și pe tine însuși/însăți să comunicați mai bine și să vă creșteți gradul de succes, satisfacție și fericire, atunci, pe măsură ce îl citești, vrei să iei decizia conștientă de a înțelege și de a folosi informațiile din Profilul tău de personalitate ?



Stilurile tale de Interacțiune



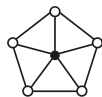
Stilul de Interacțiune se referă la modul preferat de a interacționa cu ceilalți.



DEMOCRATIC



Stilul tău preferat de Interacțiune este Stilul Democratic.



BINEVOITOR



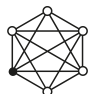
Interacționezi la fel de bine și cu Stilul Binevoitor.



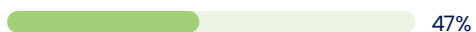
AUTOCRATIC



Poți petrece 100% din timp interacționând în Stilul Autocratic.



LAISSEZ-FAIRE



Poți petrece 47% din timp pentru a folosi sau a interacționa cu Stilul Laissez-faire.



Părțile Personalității tale

Există 4 seturi distincte de comportamente pe care toată lumea le poate adopta. Ele reprezintă efectul pozitiv al consumului nostru de energie. Aceste **Părți de Personalitate** sunt ca mușchii care se pot antrena. Au caracteristici observabile.



COMPUTER



Partea de Personalitate pe care o folosești cu cea mai mare ușurință este **Computer**.



RECONFORTOR



Îți este, de asemenea, foarte confortabil să te exprimi folosind Partea de Personalitate **Reconfortor**. O poți afișa **100%** din timp.



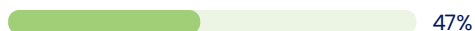
DIRECTOR



Îți este mai dificil să-ți folosești Partea de Personalitate **Director**.



EMOTOR



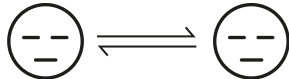
Poți utiliza Partea de Personalitate **Emotor** fără efort în proporție de **47%** din timpul tău.



Canalele tale de Comunicare



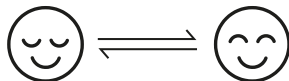
Fiecare dintre noi are unul sau mai multe Canale de comunicare preferate. Aceste Canale se referă la utilizarea limbajului non-verbal, în plus față de cuvine - tonul vocii, gesturi, postura, expresiile faciale - indiferent de conținutul comunicării.



INTEROGATIV



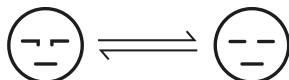
Canalul tău preferat de comunicare este **interogativ**.



RECONFORTANT



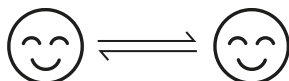
Abilitățile tale de comunicare sunt, de asemenea, dezvoltate atunci când se folosești Canalul **reconfortant**.



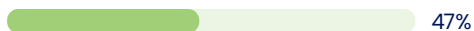
DIRECTIV



Poți oferi și recepționa Canalul **directiv** în proporție de **100%** din timpul tău.



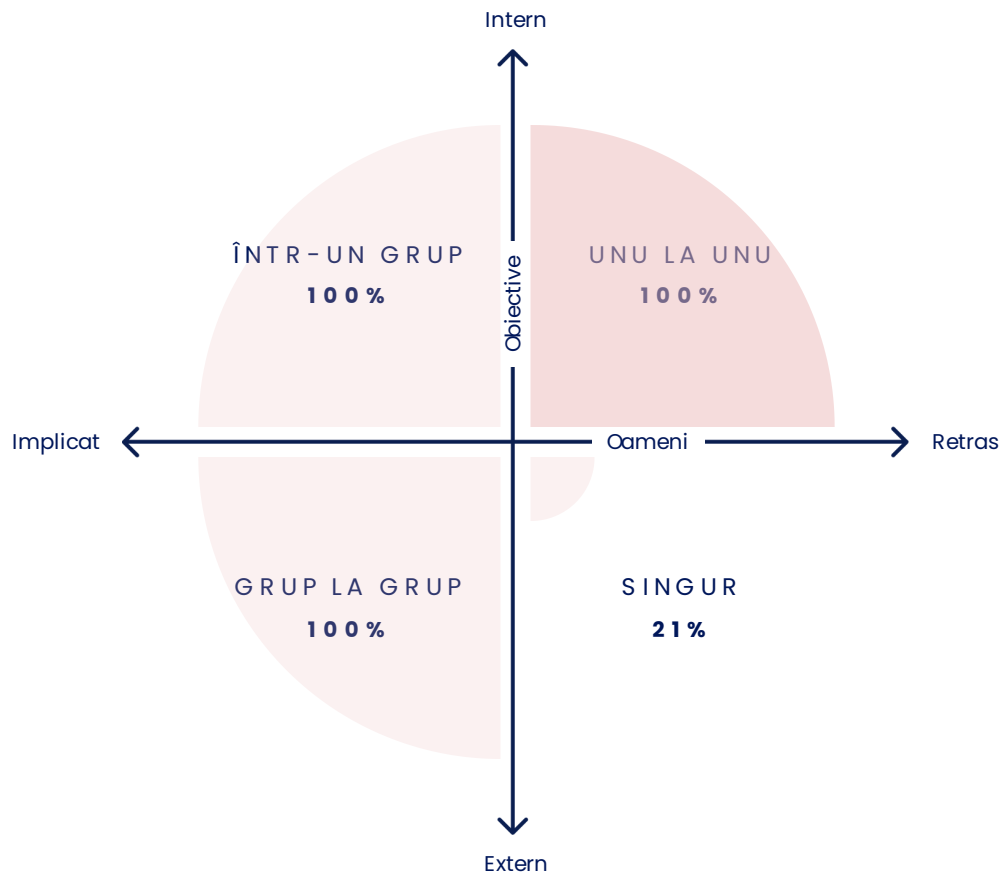
EMOTIV



Poți oferi și recepționa Canalul **emotiv** în proporție de **47%** din timpul tău.



Preferințele tale de Mediu



Mediul preferat este o tendință generală. Am putea prefera să fim singuri, cu o altă persoană, să trecem de la un grup la altul, sau să fim angajați activ într-un singur grup.

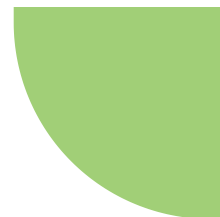
Ar trebui să funcționezi bine atunci când lucrezi într-un mediu în care poți petrece mult timp **alternând între a fi singur și a petrece timp cu încă o persoană. Funcționezi bine atunci când ești doar cu câte un coleg sau când depinzi doar de un singur manager.**

Funcționezi bine și **în grupuri, în special grupuri care te sprijină și lucrează în echipă, grupuri cu care te identifiți sau grupuri în care trăiești un sentiment de apartenență.**

Ai, deasemenea, și capacitatea de a lucra bine **trecând de la grup la grup, unde poți migra liber de la unul la altul, în funcție de situație, satisfăcându-ți nevoile individuale cu fiecare grup.**



Nevoile tale Psihologice



Din moment ce Faza ta curentă este **Gânditor**, cele mai importante Nevoi Psihologice în acest moment pentru tine sunt cele cu privire la **Recunoașterea muncii productive, Structurarea timpului**.



Ești motivat(ă) de **Nevoia de recunoaștere a muncii productive**. Te vei concentra asupra scopurilor și realizării acestora. Ești mândru(-ă) de capacitatea ta de a gândi și de a implementa, dornic(ă) să muncești din greu pentru a-ți atinge obiectivele. Implementarea este importantă pentru tine. Știi când ai făcut o treabă bună. Și recunoașterea de către alții a muncii tale bine făcute este importantă pentru tine.

Structurarea timpului este o altă sursă de motivație pentru tine. Te bucuri de timpul tău, îl planifici și organizezi eficient, astfel încât să rămână sub controlul tău. Vrei să „te miști” rapid și să te aștepți ca ceilalți să facă la fel.

Să știi cât este ceasul, pregătirea și planificarea din timp și coordonarea concisă într-un context specific sunt importante pentru tine. Probabil îți plac ritualurile și respecti obiceiurile și nu suporti să vezi că alții nu le respectă.

NEVOILE PSIHLOGICE ALE BAZEI

Deși aceste Nevoi Psihologice ale Fazei sunt vitale pentru bunăstarea ta personală și profesională, este important să fii conștient și de modul în care să îți hrănești pozitiv și Nevoile Psihologice ale Bazei, în mod regulat.

Ești motivat(ă) de **Nevoia de recunoaștere a muncii principale**. Ești concentrat(ă) pe obiective și realizarea acestora. Ești mândru(-ă) de ceea ce faci. Dacă simți că ceva merită, cu siguranță te descurci foarte bine. Îți investești timpul și energia în proiecte în care crezi și de care poți fi mândru(-ă). Îți dezvolți capacitatea de a gândi înainte de a implementa și lucrezi din greu pentru a-ți atinge obiectivele.

Nevoia de recunoaștere a convingerilor este o altă sursă de motivare pentru tine; ai convingeri și opinii puternice. Ori de câte ori este posibil, dorești să-ți exerciți influența asupra proiectelor importante la care lucrezi și asupra oamenilor cu care interacționezi. Consideri cu tărie că știi ce este bine pentru acești oameni, ce ar trebui să facă. Te înțelegi bine cu cei care împărtășesc același nivel de integritate, angajament și încredere.

Te implici în cauze care câștigă respect și admirație din partea celorlalți. Acest lucru este deosebit de satisfăcător pentru tine, deoarece îți satisface nevoia de recunoaștere a convingerilor.

NEVOILE PSIHOLOGICE ALE ETAPELOR TALE

Nevoia de **Empatic** de **Recunoaștere a persoanei** te motivează să vrei să fii acceptat(ă) necondiționat. Îți dorești să fii recunoscut(ă) ca o persoană specială și unică. Relațiile personale sunt importante pentru tine, precum și stabilirea unor relații profesionale apropiate. Este important să fii în preajma unor oameni cărora le place și le pasă de tine.

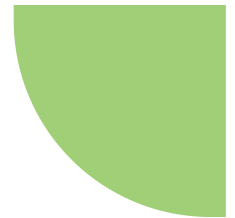
Nevoia ta de **Empatic** de **Stimulare Senzorială** te motivează să îți răsfeți simțurile, astfel încât să poți aprecia intens priveliștile, mirosurile, atingerea, gusturile și sunetele.

NEVOILE PSIHOLOGICE ALE ETAPELOR TALE

Ești motivat(ă) de **Nevoia de Incidență (Incitație)**, vrei un maxim de stimulare într-un timp scurt. S-ar putea să-ți placă provocările, riscurile, competiția. Te miști repede, iar fiorul riscului te stimulează!



Faza Personalității



FAZĂ GÂNDITOR

Nevoie : Recunoașterea muncii productive, Structurarea timpului

În viață, unii oameni experimentează ceea ce se numește o „schimbare de Fază”. Această modificare a Fazei explică adesea schimbarea majoră a personalității pe care o observăm uneori la alții și la noi înșine.

O schimbare de Fază este migrarea la și experimentarea următorului „etaj” al imobilului de personalitate al unei persoane, astfel încât Tipul de Personalitate și comportamentele însoțitoare ale celui etaj devin de mare importanță și relevanță pentru acea persoană.

Faza curentă a unei persoane va determina ceea ce o motivează pe acea persoană atât pe plan personal, cât și profesional.

Tipul de Personalitate de Bază, totuși, rămâne întotdeauna „baza noastră”. Trăsăturile forte de caracter, percepțiile, preferințele de interacțiune și părțile de personalitate ale tipului de personalitate de Bază vor fi întotdeauna cele mai puternice pentru fiecare dintre noi.

Aproximativ două treimi din populația Americii de Nord experimentează una sau mai multe schimbări de Fază pe parcursul vieții lor. În aproximativ 99% din timp, această trecere la Tipul de Personalitate al etajului următor și, cel mai important, experimentarea noilor Nevoi Psihologice în prim-plan, urmează unei perioade prelungite de stres intens, pe care persoana o traversează.

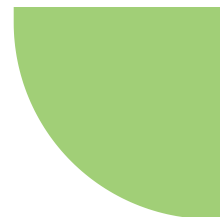
Acesta nu este neapărat un model de dezvoltare. „Scopul” nu este acela de a avea cât mai multe Faze posibil, ci mai degrabă de a învăța cum să satisfacem în mod pozitiv Nevoile Psihologice ale Fazei noastre curente, pentru a avea o viață echilibrată, fericită, de succes și lipsită de stres.

Dacă o persoană „are nevoie” să Fazeze, atunci, cu sau fără conștientizare, el sau ea va experimenta stres intens de o asemenea anvergură încât este posibil să trăiască o suferință emoțională intensă și poate chiar durere fizică pe termen lung. Când acest lucru este rezolvat și problema Fazei este soluționată, persoana va fi trecut printr-o schimbare de Fază, se va simți ușurată și, ulterior, va avea noi motivatori psihologici dominanți.

Fazele durează de la aproximativ doi ani până la o viață întreagă. Dacă cineva se confruntă cu mai multe schimbări de Fază, Tipul de Personalitate al Fazei experimentate anterior, altul decât Tipul de Personalitate de Bază, este denumit „Etapă”.



Satisfacerea Negativă a Nevoilor Psihologice



Psihologii au cercetat mult timp și validat o observație de bun simț cu privire la comportamentul uman: a primi atenție negativă este mai bine decât a nu primi atenție deloc.

Rezultatele cercetării efectuate pentru crearea Profilului PCM indică faptul că oamenii într-adevăr se străduiesc să obțină atenție negativă.

Atenția negativă pe care se străduiesc s-o obțină este exact opusul atenției pozitive pe care și-o doresc, dar pe care nu reușesc să o obțină.

Această descoperire explică de ce PCM poate prezice cu exactitate cum și de ce cineva își va sabota viața profesională și personală. Acest comportament auto-distructiv poate apărea fie în mod conștient, fie în mod inconștient.

Odată ce cunoaștem Faza unei persoane, atunci cunoaștem Nevoile Psihologice care o motivează. Când aceste nevoi nu sunt satisfăcute în mod pozitiv, atunci persoana se va strădui să satisfacă aceleași nevoi în mod negativ, cu sau fără conștientizare, într-o încercare de a face față și de a supraviețui.

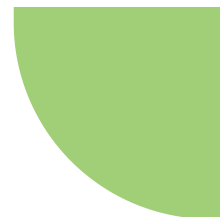
Secvențele de stres sunt, așadar, foarte previzibile, în funcție de Faza de Personalitate. În plus, gradul de stres poate fi identificat pentru a alerta persoana despre amploarea auto-sabotajului care are loc.

În circumstanțe normale, întrucât persoana nu își satisface suficient Nevoile Psihologice ale Fazei în mod pozitiv, atunci vor apărea comportamente negative neproductive observabile. Acestea formează un tipar distinct al Secvenței de Stres, care este unic pentru Faza de Personalitate respectivă.

În rare ocazii, o persoană va afișa tiparul Secvenței de Stres a Tipului său de Personalitate de Bază. Când se întâmplă acest lucru, stresul care este experimentat se referă la probleme psihologice specifice Tipului lor de Personalitate de Bază.



Satisfacerea negativă a Nevoilor Psihologice



FAZĂ GÂNDITOR

Nevoie : Recunoașterea muncii productive, Structurarea timpului

Aproape toate comportamentele negative, mascate, de stres nu sunt altceva decât un semn de avertizare că o Nevoie Psihologică nu este satisfăcută pozitiv.

Dacă îți satisfaci Nevoile Psihologice în mod pozitiv și sănătos, urmând Planul de Acțiune din Profilul tău PCM, atunci aproape tot comportamentul tău neproductiv, negativ și de auto-sabotare este probabil să înceteze.

Iată o listă de semne de avertizare observabile care ar putea însoți comportamentele negative ce se potrivesc cu Nevoile tale Psihologice:

NEVOIE: RECUNOAȘTEREA MUNCII PRODUCTIVE

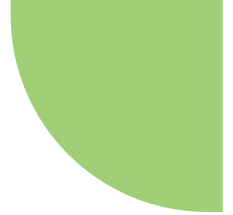
- Îți ataci verbal pe cei care par să nu gândească limpede și care nu îți fac treaba bine.
- Devii hipersensibil(ă) la gestionarea defectuoasă a banilor.
- Îți ataci sau critici pe oamenii iresponsabili sau pe cei care nu își fac partea lor de muncă.
- Eviți familia și intimitatea asumându-și prea multă responsabilitate („dar pentru voi muncesc”).
- Poți avea probleme cu spatele, poți suferi un atac de cord sau un accident vascular cerebral.

NEVOIE: STRUCTURAREA TIMPULUI

- Devii neliniștit(ă) fără obiective de timp, termene limită sau angajamente.
- Devii sclavul(-a) calendarului.
- Devii frustrat(ă) față de oamenii care nu sunt punctuali.
- Întâmpini dificultăți în a te relaxa (consideri că este „o pierdere de timp”).
- Planifici prea mult viitorul, mai degrabă decât să te bucuri de viață acum (să trăiești în prezent).



Nevoile Psihologice ale Bazei hrănite negativ



BAZĂ PERSEVERENT

Nevoie : Recunoașterea muncii principale și a Convingerilor

NEVOIE: RECUNOAȘTEREA MUNCII PRINCIPIALE

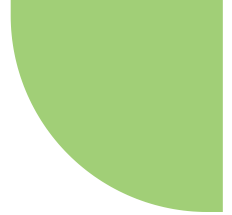
- Muncești prea mult și ajungi la epuizare („burn-out”).
- Detaliezi exagerat de mult proiectele.
- Ai așteptări prea mari de la ceilalți.
- Pui presiune cu atitudinea „dacă nu o fac eu, nu se va face”.

NEVOIE: RECUNOAȘTEREA CONVINGERILOR

- Pleci mereu de la premisa că tu știi cel mai bine.
- Îi ataci verbal pe cei care nu-ți împărtășesc convingerile.
- Manifesti prejudecăți sau spirit justițiar.
- Devii suspicios(-oasă) și neîncrezător(-oare) față de colegi.
- Pornești în „cruciade” (duci lupte principale, ținând predici).
- Limitezi conversațiile la opinii despre religie, evenimente de actualitate sau politică.



Secvența de Stres – Fază



FAZĂ GÂNDITOR

Nevoie : Recunoașterea muncii productive, Structurarea timpului



Pragul către Stres Gradul 1

Trebuie să fiu perfect ca să fiu „OK”

- Gândește și pentru ceilalți; „despică firul în patru”
- Nu mai delegă bine



Eu o pot face mai bine, mai rapid și mai eficient.



Subsolul Stresului Gradul 2

Supra-controlază

- Critic(ă) la adresa celorlalți cu privire la corectitudine, bani, ordine sau responsabilitate
- Atacă verbal de pe poziția „tu nu ești OK”
- Frustrat(ă) din cauza modului de gândire al celorlalți



Eu sunt „OK” –
Tu nu ești „OK”



Pivnița Stresului Gradul 3

Răsplata

- Îi respinge pe ceilalți



Nu sunt în stare nici să gândească



Suntem cu toții „OK”. Uneori ne comportăm într-un mod negativ, neproductiv și de auto-sabotare, pentru a face față și a supraviețui. Totuși, acesta este doar un comportament negativ, și nu persoana reală din interior. Este ca și cum am purta o mască. Dacă mâinile noastre sunt murdare, le spălăm, nu le tăiem. Chiar dacă afișăm un comportament „mascat”, nu trebuie să ne respingem pe sine sau să îi respingem pe alții ca nefiind „OK”.

SEMNALELE DE AVERTIZARE - FAZĂ

În secvența de stres specifică GÂNDITORULUI, este foarte probabil să începi prin a nu mai delega bine; ai senzația că poți face tu totul mult mai bine, mai repede și mai eficient. Chiar dacă ar fi adevărat, nu este neapărat și productiv – nu le dai și celorlalți șansa de a se dezvolta personal sau profesional.

În subsolul stresului specific GÂNDITORULUI, este foarte probabil să-i ataci verbal pe ceilalți din perspectiva „ta”. Mai mult ca sigur că vei fi mânios(-oasă), frustrat(ă) sau dezamăgit(ă) de ceilalți, pentru că ți se pare că nu-și fac treaba sau sunt iresponsabili. Vei avea tendința de a supra-controla, de a-ți asuma mai mult decât poți duce și de a-i determina pe alții să facă așa cum vrei tu. Cu cât critici mai mult, cu atât mai repede îi înstrăinezi pe cei de lângă tine, eșuând și pe plan personal, și pe plan profesional.

Este posibil să te irite în mod deosebit aspecte legate de bani sau de buget, întârzieri la program sau la termenele-limită sau chichițe regulamentare, organizatorice sau procedurale.

În pivnița stresului specifică GÂNDITORULUI, ai putea fi tentat(ă) să-ți respingi prietenii sau chiar partenerul de viață, sau să-ți concediezi subordonații sub pretextul că „Habar n-au să gândească!”. La fel de bine, este posibil să lași totul baltă, furios(-oasă) că „Oamenii ăștia nici n-au habar ce fac aici!”

Notă: Dacă te regăsești din ce în ce mai des în oricare dintre situațiile descrise mai sus, trăind stres intens, și ai senzația că te afli de ceva vreme în subsolul de GÂNDITOR – supra-controlând sau abuzând verbal persoanele din jur pentru că nu gândesc limpede – atunci poate ar fi mai înțelept să-ți dai timp să experimentezi orice sentiment de durere cauzată de pierdere, rămas nerezolvat din trecut. Urmează Planul tău specific de Acțiune pentru a-ți recâștiga echilibrul.



Secvența de Stres – Bază



BAZĂ PERSEVERENT

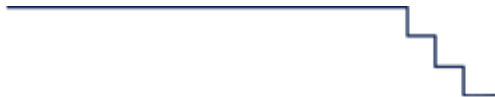
Nevoie : Recunoașterea muncii principale și a Convingerilor



Pragul către Stres Gradul 1

Tu trebuie să fii perfect ca să fii „OK”

- Se concentrează pe ceea ce este greșit în loc de ceea ce este corect
- Pune întrebări complicate



Subsolul Stresului Gradul 2

Impune credințe

- Predică, pornește în „cruciade”.
- Dogmatic(ă), îndreptățit(ă)
- Îi atacă verbal pe cei care nu au aceleași convingeri.



Eu sunt „OK” –
Tu nu ești „OK”



Pivnița Stresului Gradul 3

Răsplata

- Îi respinge pe ceilalți (renunță la ei, părăsindu-i)



Ei nu își asumă niciun
angajament



Când ne confruntăm cu secvența de stres a Bazei, nu mai etalăm comportamentele negative ale Fazei. Mai degrabă, experimentăm și afișăm comportamentele negative ale Bazei noastre.

SEMNALELE DE AVERTIZARE - BAZĂ

În secvența de stres specifică PERSEVERENTULUI, este foarte probabil să începi prin a te concentra asupra a ceea ce nu au făcut alții sau pe ceea ce au făcut imperfect, în loc să-i lauzi pentru ce au făcut bine. Este posibil să amâni momentul laudelor sau al oferirii recunoașterii muncii până când consideri că a fost făcută treaba perfect. Acest lucru îi invită pe oameni să creadă că „Nu voi putea fi niciodată destul de bun pentru ei/ea!”.

În subsolul stresului specific PERSEVERENTULUI, este foarte probabil să-i ataci verbal pe ceilalți de pe poziția „tu nu ești OK”. Mai mult ca sigur că, în astfel de momente, te simți superior(-oară) sau triumfător(-oare) pe măsură ce devii din ce în ce mai critic(ă) la adresa lipsei de dedicare, loialitate, sprijin sau principii în ceea ce te privește pe tine sau organizația.

Ești înclinat(ă) să cauți cu tot dinadinsul să-i convingi și pe alții să adopte ideile tale, pornind adevărate cruciade în sprijinul a ceea ce consideri drept, just sau corect. Le poți ține predici altora despre lipsa lor de implicare. În acest fel, mai mult ca sigur că îți sabotezi singur(ă) misiunea, distrugând relații și pierzând respectul altora cu pretențiile tale că „Doar eu am dreptate, iar părerile mele sunt mereu corecte!”. În astfel de momente nu poți recepta feedback-ul constructiv, fiind convins(ă) că ești criticat(ă) pe nedrept.

În pivnița stresului specifică PERSEVERENTULUI, poți sfârși prin a-ți sabota relațiile personale și profesionale, renunțând la ceilalți și părăsindu-i: „Ei nu au valorile corecte.” Sau, „Refuz să fiu asociat(ă) cu o companie în care una se spune și cu totul alta se face.”

Notă: Dacă te regăsești din ce în ce mai des în oricare dintre situațiile descrise mai sus, trăind stres intens, și ai senzația că te afli de ceva vreme în subsolul de PERSEVERENT - așteptând ca ceilalți să fie perfecți și apoi pornind în cruciade sau ținând predici și atacându-i pe cei care nu-ți împărtășesc valorile - atunci poate ar fi mai înțelept să-ți dai timp să experimentezi orice sentiment de frică rămas nerezolvat din trecut. Urmează Planul tău specific de Acțiune pentru a-ți recâștiga echilibrul.



Plan de Acțiune – Fază

FAZĂ GÂNDITOR

Nevoie : Recunoașterea muncii productive, Structurarea timpului

Asigurarea satisfacției tale personale și profesionale depinde de felul în care înțelegi și cauți să îți satisfaci în mod pozitiv Nevoile Psihologice.

Este foarte important să te asiguri de satisfacerea nevoilor tale de Fază **Gânditor** zi de zi.

Iată câteva sugestii cu privire la modul în care îți poți satisface într-un mod pozitiv și constructiv Nevoile Psihologice de Fază **Gânditor**. Desigur, poți completa și personaliza lista chiar tu, așa cum consideri mai potrivit.

NEVOI: RECUNOAȘTEREA MUNCII PRODUCTIVE ȘI STRUCTURAREA TIMPULUI

Te mândrești cu abilitatea ta de a gândi și a face performanță și ești dispus(ă) să muncești mult pentru a-ți atinge obiectivele. Preferi să îți stabilești singur(ă) scopurile, dar poți fi activ(ă) și în cadrul unei echipe pentru realizarea unui obiectiv în care crezi sau pe care îl consideri meritoriu. Succesul este important pentru tine și ai nevoie nu doar de propria apreciere a muncii depuse, ci și de validarea celor din jur. În plus, îți place să planifici și să îți organizezi activitățile, iar ziua să se desfășoare după cum ai planificat. Ți-ai putea satisface pozitiv nevoile pornind de la următoarele sugestii:

PROFESIONAL

- Ia-ți timp în fiecare zi pentru a-ți stabili priorități și a te concentra pe a face ce e cel mai important.
- În fiecare zi, conștientizează cât de multe ai realizat, înainte de a-ți stabili obiective pentru ziua următoare.
- Fă-ți liste și bifează activitățile pe măsură ce le duci la bun sfârșit.
- Răsplătește-te pentru sarcinile pe care le-ai finalizat.
- Câștigă și etalează una sau mai multe diplome, medalii sau cupe pentru îndeplinirea unui obiectiv pe care ți l-ai propus.
- Stabilește-ți obiective pe termen scurt, mediu și lung și monitorizează progresul în mod regulat.
- Împărtășește cu alții ideile tale.
- Stabilește-ți priorități și respectă-le.
- Lucrează pe baza unor liste cu „lucruri de făcut”.
- Achiziționează și folosește un smartphone sau o tabletă cu funcții/aplicații de organizare.
- Alocă-ți suficient timp pentru a fi punctual(ă) la întâlniri.
- Ai grijă să nu te implici în mai multe proiecte decât îți permite timpul.
- Mergi la un curs de „time management”.
- Fii direct și sincer cu privire la ce poți și ce nu poți face. Dedicarea este de admirat, însă realizările eficiente sunt și mai de dorit.

PERSONAL

- Identifică și respectă ritualuri personale importante.
- Explică familiei și prietenilor nevoia ta de a-ți structura timpul și cere-le să te asiste sau să coopereze.
- Stabilește intervale de timp în care să „stai degeaba” în fiecare zi.
- Stabilește intervale regulate de timp pentru a fi petrecute împreună cu familia sau prietenii. Planifică modul în care vrei să-ți petreci timpul.
- Planifică-ți vacanța.
- Poartă un ceas de mână și amplasează câte un ceas în toate zonele importante: birou, bucătărie, mașină etc.
- Stabilește-ți ore realiste la care să te culci și să te trezești, astfel încât să te odihnești atât cât ai nevoie.
- Povestește familiei despre succesul și realizările tale.
- Acordă-ți și expune propria „diplomă” pentru succesul de a fi realizat ceva important pentru tine.
- Ține un jurnal.
- Învață un sport la care să îți faci plăcere să fii bun.
- Pictează, scrie sau implică-te în orice altă activitate cu rezultate imediate.
- Reclasifică „pierderile de timp” ca ceva pozitiv.
- Planifică-ți timp pentru lucruri superflue.



Plan de Acțiune – Bază

BAZĂ PERSEVERENT

Nevoie : Recunoașterea muncii principiale și a Convingerilor

Asigurarea satisfacției tale personale și profesionale depinde de felul în care înțelegi și cauți să îți satisfaci în mod pozitiv Nevoile Psihologice.

Este foarte important să te asiguri de satisfacerea nevoilor tale de Bază **Perseverent** zi de zi.

Iată câteva sugestii cu privire la modul în care îți poți satisface într-un mod pozitiv și constructiv Nevoile Psihologice de Bază **Perseverent**. Desigur, poți completa și personaliza lista chiar tu, așa cum consideri mai potrivit.

NEVOI: RECUNOAȘTEREA MUNCII PRINCIPIALE ȘI A CONVINGERILOR

Este important pentru tine să duci o viață conformă cu sistemul tău de credințe, valori și opinii. Ori de câte ori este posibil, îți place să îți exerciți influența asupra dezvoltării și direcției celorlalți. Ai nevoie să interacționezi cu persoane care îți împărtășesc standardele înalte de integritate, seriozitate și încredere.

De exemplu, ți-ai putea satisface aceste nevoi în următoarele moduri:

PROFESIONAL

- Alege să îți investești timpul și energia fiecărei zile în activități despre care crezi că vor avea rezultate pe măsura efortului depus.
- Reamintește-ți zilnic cât de valoroase sunt realizările tale, chiar înainte de a revizui activitățile de pe agendă.
- Stabilește agenda pentru întâlnirile la care participi.
- Recompensează-te pentru dedicarea pe care o manifesti.
- Câștigă și păstrează la vedere orice premiu pe care l-ai obținut pentru îndeplinirea unui obiectiv pe care l-ai considerat important.
- Expune fotografiile cu tine împreună cu oameni pe care îi respecti.
- Revizuieste misiunea oricărei organizații asupra căreia ai influență pentru a te asigura că scopurile și obiectivele sunt în concordanță cu aceasta.
- Împărtășește rezultatele muncii tale cu alții și bucură-te de aprecierile pozitive pe care le au referitor la calitatea eforturilor tale.
- Oferă sugestii persoanelor potrivite cu privire la felurile în care poate fi îmbunătățită organizația.
- Organizează o campanie caritabilă la locul de muncă sau implică-te în una aflată deja în derulare.
- Demonstrează-ți loialitatea, angajamentul și devotamentul față de organizația ta prin muncă și fapte zi de zi.

PERSONAL

- Împărtășește familiei și prietenilor cât de importante sunt pentru tine propriile realizări.
- Comunică familiei și prietenilor tăi că ai nevoie de admirație și respect.
- Creează-ți și etalează-și sloganurile, motto-urile și principiile preferate.
- Ține un jurnal în care să-ți notezi noi perspective descoperite, importante pentru tine.
- Intensifică-ți practicile religioase sau alătură-te unor grupuri practice, dacă nu faci asta deja.
- Adu-ți contribuția în politică.
- Predă-le și exemplifică-le copiilor (tăi) valorile și credințele tale.
- Contribuie la o cauză nobilă oferindu-ți timpul sau donând bani.
- Implică-te în activități comunitare.
- Scrie o scrisoare despre un subiect important unui redactor de publicație.
- Devino liderul/lidera unei organizații care are o misiune în care tu crezi.
