

Ćwiczenie: Test osobowości Myersa-Briggsa

Cel i typ zadania: Jest to działanie oparte na refleksji, mające na celu wspieranie uczestników w odkrywaniu cech osobistych i relacji interpersonalnych w celu głębszego zrozumienia siebie i zespołu. Pomoże uczestnikom lepiej zrozumieć siebie na poziomie osobistym i zawodowym. Wyniki tego ćwiczenia mają pomóc uczestnikom lepiej zrozumieć ich osobowość i preferencje dotyczące współpracy. Pomoże im to w dostosowaniu i poprawie współpracy w kontekście osobistym i zawodowym.

Czas trwania: 100 min

Materiały: Dostęp do laptopa/tableta/smartfona, kartka papieru A4, długopis

Instrukcja:

Na początku ćwiczenia daj każdemu czas na wykonanie testu osobowości Myers-Briggs.

Sugerujemy użycie internetowej wersji: 16Personalities (<https://www.16personalities.com/>). Test jest dostępny w różnych wersjach językowych, listę dostępnych języków znajdziesz w podanym linku: <https://www.16personalities.com/languages>

Podkreśl, że celem testu nie jest kategoryzowanie kogokolwiek ani narzucanie „prawd” o naszych osobowościach, ale raczej wykorzystanie modelu jako punktu wyjścia do refleksji, sposób na omówienie różnych motywatorów, stylów, preferencji itp.

Poproś każdego uczestnika, aby zastanowił się nad swoim typem osobowości Myers-Briggs. Poproś uczestników, aby na zmianę podzielili się z całą grupą tym, co ich zdaniem jest prawdą, a co nie.

Po tym, jak każda osoba wypowie się, co ich zdaniem poprawnie opisuje ich cechy osobowości, a co nie coś, poproś grupę, aby podzieliła się swoimi opiniami na temat cech tego uczestnika. Upewnij się, że odbywa się to z szacunkiem i nastawieniem wspierającym.

Następnie podziel grupę na zespoły 2-3 osobowe i poproś ich o bardziej szczegółowe zbadanie każdego wymiaru ich typu osobowości. Skorzystajcie z notatek z testu internetowego i wszelkich innych materiałów, które Twoim zdaniem mogą być przydatne.

Wymiary, na których uczestnicy powinni zgłębić, to:

- intuicja/wyczucie
- introwersja/ekstrawersja
- odczucia/myślenie
- percepcja/osądzanie

Daj uczestnikom 20-30 min na to ćwiczenie.

Po 20-30 minutach omawiania poszczególnych wymiarów osobowości, poproś uczestników, aby zgromadzili się w większej grupie i zaproś ich do dzielenia się ich spostrzeżeniami, które udało im się zdobyć podczas wykonywania ćwiczenia.

Zakończ zadanie, prosząc wszystkich o podzielenie się jednym najważniejszym spostrzeżeniem, do którego doszli podczas trwania lekcji.

Literatura:

<https://www.sessionlab.com/methods/myers-briggs-team-reflection>