



Warsztaty

Rozkoduj osobowość:

Cztery temperamenty - jeden dialog.



Anna Ciesielska

Dyrektor Centrum
psychoterapeuta
logoterapeuta
terapeuta traumy NARM



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

Plan spotkania

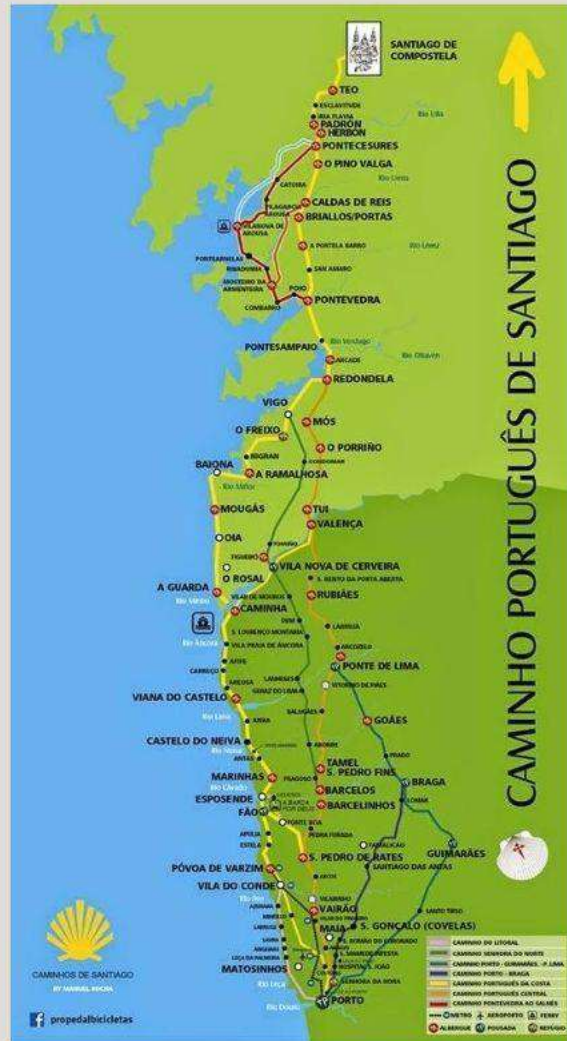
- Wstęp do spotkania
- Choleryk • Flegmatyk
- Sangwinik • Melancholik
- Mocne i słabe strony
- Komunikacja
- Czego unikać
- Jak pracować nad sobą?
- Ankieta - próba odpowiedzi.



Prawdziwym wyzwaniem jest
uznanie, że to ja bywam
trudnością, a nie tylko inni.



Moja historia



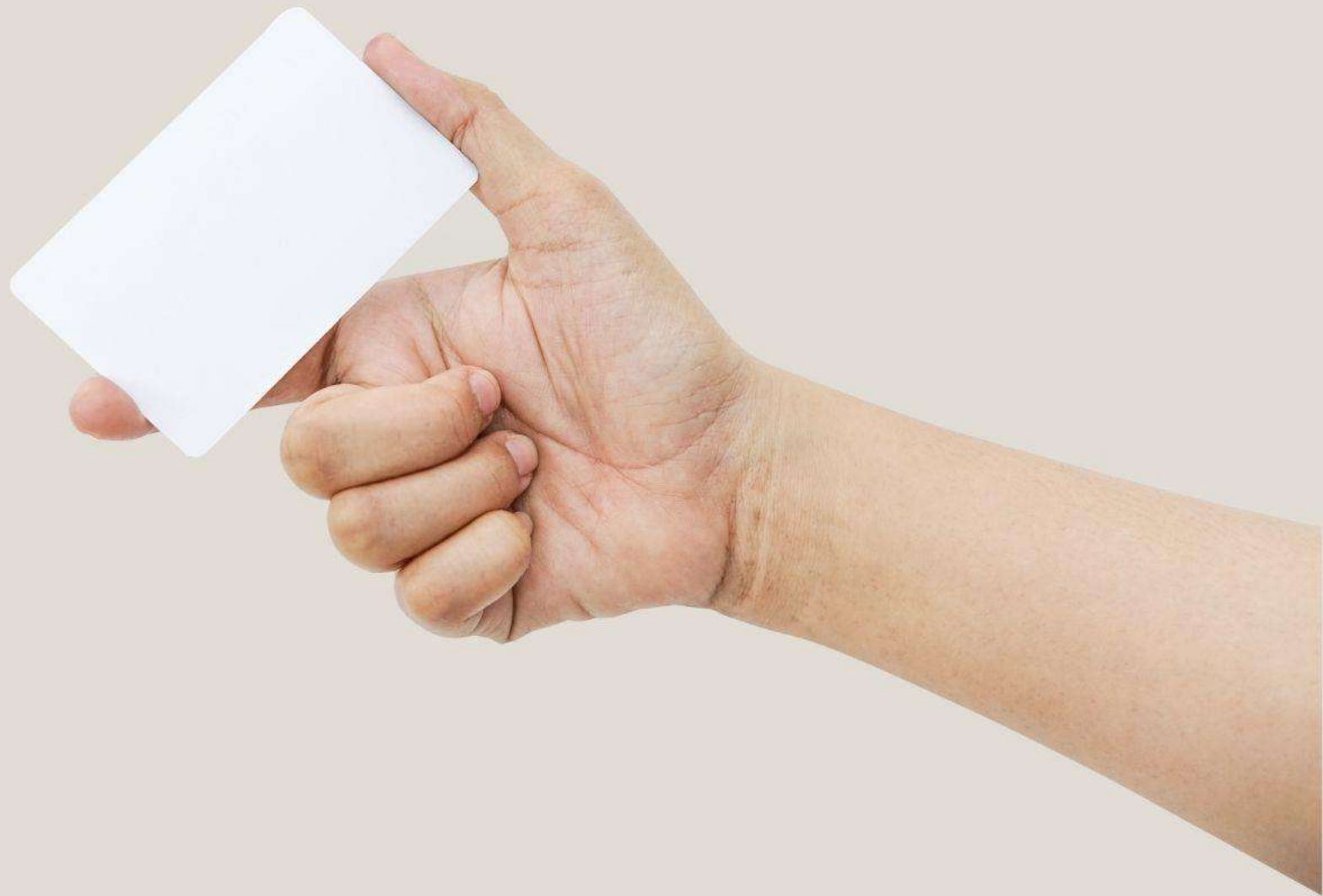
Ćwiczenie

Ćwiczenie Wspólny Mianownik:

- Podział na **mniejsze podgrupy** (np. po 8 sióstr).
- Zadanie: Znaleźć 3-5 rzeczy, które różnią członkinie grupy



TABULA RASA

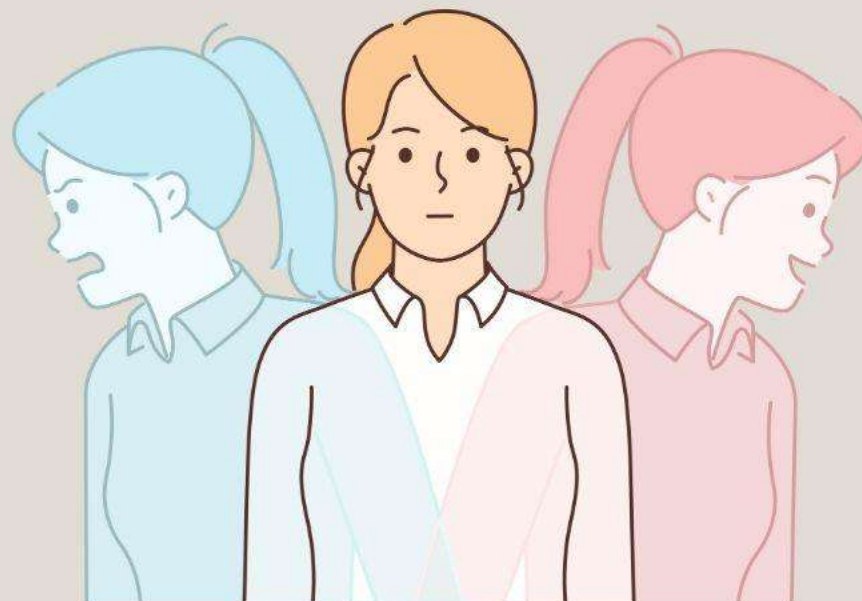




osobowość



temperament



Temperament a osobowość

Temperament jest jedną z cech składowych osobowości. Z temperamentem się rodzi, jest więc obecny od wczesnego dzieciństwa. I należy do zjawisk najbardziej trwałych, co nie znaczy niezmiennych.

Z cechami osobowości nie rodzi się, one kształtują się w wyniku interakcji szeroko rozumianego środowiska z cechami temperamentu.



Po co praca nad sobą?

Praca nad sobą stanowi **nieodzowny element rozwoju naszego wewnętrznego potencjału**. Niejednokrotnie proces ten nie jest łatwy, ponieważ wiąże się z uświadomieniem sobie swoich cech, które często przez lata były wypierane.

Pracując nad sobą, **możemy wpłynąć na zmianę dysfunkcyjnych nawyków** powtarzanych przez wiele lat.

Rozwijając swoje umiejętności, **niwelujemy uczucie stagnacji** oraz odzyskujemy **poczucie kontroli nad własnym życiem**. Doskonalenie osobowości skutkuje **przywróceniem wiary we własne możliwości**, wzrostem **motywacji do działania**, poprawą **nastroju** oraz **podwyższeniem samooceny**.



„Duch Święty **nie tworzy wszystkich na tę samą modłę**, ale szanuje i wzmacnia pierwotną **odrębność człowieka**. Odkrywa on w duszy każdego z nas bogactwo własnego ‘charakteru’ [temperamentu i natury], a także wrodzone zdolności i skłonności, po czym wzbogaca je swoimi darami i charyzmatami, by je doprowadzić do doskonałości i do pełni życia w Chrystusie.”

— Św. Jan Paweł II, Wystąpienie do Seminarzystów (1984)



SANGWINIK

DAR PRZYCIĄGANIA DO SIEBIE LUDZI

GADATLIWY, NARRATOR, DUSZA TOWARZYSTWA

WYSOKIE POCZUCIE HUMORU, WESOŁY

ENERGICZNY, SPONTANICZNY

PAMIĘĆ DO KOLORÓW

UMACNIA KONTAKT ZE SŁUCHACZAMI POPRZECZ
DOTYK

PROSTODUSZNY, ŻYJE DNIEM DZISIEJSZYM

ZMIENNOŚĆ USPOSOBIENIA

SZCZEROŚĆ SERCA, CIĄGLE JAK DZIECKO



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Pluska

katarzynapluska.pl

Choleryk

Urodzony przywódca
Dynamiczny i aktywny
Nieodparta potrzeba zmian
Musi korygować błędy
Silna wola i zdecydowanie
Nie ulega wzruszeniom
Trudno go zniechęcić
Niezależny i samowystarczalny
Wzbudza zaufanie
Wszystkim pokieruje



Flegmatyk

Powściągliwy

Niewymagający i beztroski

Spokojny, chłodny, opanowany

Cierpliwy, zrównoważony

Cichy, a przy tym dowcipny

Życzliwy i uprzejmy

Emocje skrywa głęboko

Pogodzony z życiem





MELANCHOLIK

GŁĘBOKI I SKŁONNY DO ROZMYŚLAŃ

ANALITYCZNY, SUMIENNY

POWAŻNY I ZDETERMINOWANY

UTALENTOWANY I TWÓRCZY

MUZYKALNY, ZDOLNOŚCI ARTYSTYCZNE

FILOZOFUJĄCY I POETYCZNY

WYCZULONY NA PIĘKNO

SKŁONNY DO POŚWIĘCEŃ

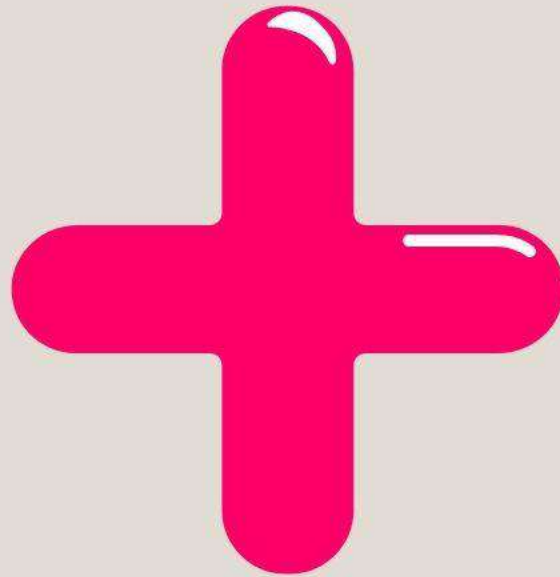
IDEALISTA



„Należy starannie kształtować życie duchowe, psychiczne i moralne, a to przede wszystkim **przez roztropne ćwiczenie cnót**; dzięki temu kandydaci będą się uczyć samoposiadania, panowania nad własnymi skłonnościami oraz **doskonalenia swej osobowości** w duchu stałości, stosownej oceny spraw [analiza melancholika/choleryka] i szczerzej prawości w postępowaniu [koniecznej dla flegmatyka/sangwinika].”

— Sobór Watykański II, Dekret Optatam Totius (O formacji kapłanów), nr II

MOCNE STRONY



Sangwinik - mocne strony

Jest mistrzem w **nawiązywaniu kontaktów** i **rozkręcaniu atmosfery**, często ma poczucie humoru i potrafi rozweselić innych. Jego **kreatywność** i **spontaniczność** sprawiają, że zawsze jest pełen pomysłów.

Sangwinik to osoba, która **wnosi do życia** światło, energię i entuzjazm.

Jest naturalnie towarzyski, charyzmatyczny i optymistyczny.



Choleryk - mocne strony

Choleryk jest **zorientowany na cel i rezultat**. To urodzony lider z silną wolą, który lubi mieć kontrolę i dąży do efektywności.

Jest **zdecydowany, produktywny i asertywny**.

Potrafi błyskawicznie organizować i delegować zadania. Jego energia i odwaga pozwalają mu podejmować **trudne decyzje i działać w kryzysie**.



Flegmatyk - mocne strony

Flegmatyk jest osobą spokojną, zrównoważoną i opanowaną. To niezawodny, cierpliwy i życzliwy członek wspólnoty, który jest doskonałym mediatorem.

Mocne strony: Jest stabilny, niezawodny i trudny do wyprowadzenia z równowagi.

Potrafi działać skutecznie pod presją i jest świetnym, empatycznym słuchaczem. Jego dyplomacja pomaga mu unikać i łagodzić konflikty.



Melancholik - mocne strony

Melancholik jest osobą **głębką, analityczną i wrażliwą**. To perfekcjonista, który ceni sobie **porządek, jakość i duchową głębię**.

Jest **sumienny, dokładny i niezwykle lojalny**. Ma talent do szczegółowej analizy i dążenia do doskonałości we wszystkim, co robi.

Często posiada uzdolnienia **artystyczne** i jest **bardzo refleksyjny**.



FILM

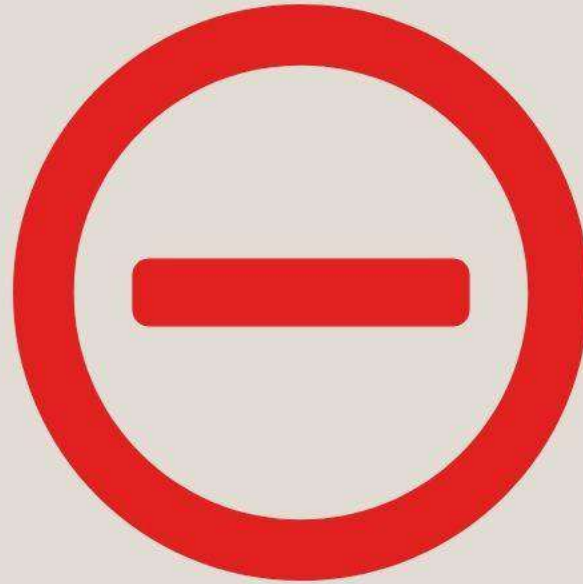


Rola temperamentu w wychowywaniu dzieci

„Wielką wartością, jaką powinniśmy posiadać, jest zdolność panowania nad sobą, zarządzania własnymi skłonnościami, nastrojami i uczuciami [wyzwaniami temperamentów], by nie stały się przyczyną zamieszania, niezgody i złego świadectwa. Kto służy Panu, musi być panem samego siebie, a nie niewolnikiem własnych namiętności.”

— Papież Franciszek, Audiencja generalna (2018)

SŁABE STRONY



Sangwinik - słabe strony

Największym problemem jest **brak organizacji i słomiany zapał**. Łatwo się rozprasza, zapomina i ma tendencję do nadmiernej gadatliwości - powierzchowności.

Przykład: Sangwinik z entuzjazmem podejmuje się organizacji dużego wydarzenia, *ale w połowie traci zapał*, zostawiając mnóstwo drobiazgów do dopięcia na ostatnią chwilę, a w dodatku zapomina wysłać najważniejsze zaproszenia.

Przykład w życiu zakonnym: Siostra z ogromnym entuzjazmem podejmuje się prowadzenia dużej grupy młodzieży w Oratorium, jest lubiana przez dzieci. **Jednak często zapomina o przygotowaniu dokumentacji spotkań, spóźnia się na wspólne modlitwy, bo zajmuje się rozmową z siostrami, a jej przestrzeń jest wiecznie w artystycznym nieładzie.**

Choleryk - słabe strony

Jest niecierpliwy, dominujący i ma skłonność do gniewu. Może być postrzegany jako apodyktyczny i nietolerancyjny wobec wolnego tempa pracy lub błędów innych.

Przykład: Podczas spotkania, Choleryk łatwo się irytuje, gdy dyskusja zbacza na poboczne tory. Jeśli ktoś się spóźni lub popełni błąd, jego reakcja jest natychmiastowa i ostra, nawet jeśli nie jest to konieczne, zyskując miano "twardego szefa".

Przykład w życiu zakonnym: Siostra w szkolnej placówce natychmiastowo i efektywnie zorganizuje zbiórkę funduszy. Kiedy jednak widzi, że inna siostra wolniej wykonuje swoje zadania lub ma inną wizję pracy, może stawać się ostra i krytyczna, próbując narzucić swoje rozwiązanie, bez uwzględnienia możliwości, temperamentu innych. Ma też trudność z przyjęciem, że Bóg działa w swoim czasie, a nie w jej.

Flegmatyk - słabe strony

Jest powolny, opieszały i trudno go zmotywować do zmian lub podjęcia inicjatywy. Ma tendencję do **unikania konfrontacji i ukrywania emocji**, przez co może uchodzić za obojętnego lub "leniucha".

Przykład: *Flegmatyk odsuwa podjęcie decyzji o wyborze miejsca na wspólny wyjazd. Mimo sprawdzeniu już wszystkich możliwości odkłada decyzję na ostatnią chwilę, co powoduje napięcie u innych.*

Przykład w życiu zakonnym: *Siostra odsuwa podjęcie decyzji o zmianie w harmonogramie życia wspólnoty tak długo, jak tylko może, ponieważ boi się, że wywoła to niezadowolenie sióstr. Mimo że ma genialny dobry pomysł, nie podzieli się nim, dopóki nie zostanie o to wprost poproszona.*

Melancholik - słabe strony

Ma tendencję do **pesymizmu**, **zamartwiania się** i **popadania w zamyślenie**, co może prowadzić do nastrojów depresyjnych. Jego nadmierna krytyczność (wobec siebie i innych) i lęk przed błędem często prowadzą do **paraliżu decyzyjnego**.

Przykład: Melancholik, pracując nad dokumentem, spędza o wiele za dużo czasu na analizowaniu każdego zdania i poprawianiu detali, dopóki nie uzna go za "idealny", co powoduje poważne opóźnienia w projekcie. Łatwo też czuje się urażony drobną uwagą krytyczną.

Przykład w życiu zakonnym: Siostra Melancholiczka jest odpowiedzialna za przygotowanie czytań na Liturgię. Przygotowuje je idealnie, ale spędza na tym zbyt wiele czasu, zamartwiając się, czy jej interpretacja jest wystarczająco głęboka.

Różne temperamenty wyrażają i przyjmują emocje inaczej.

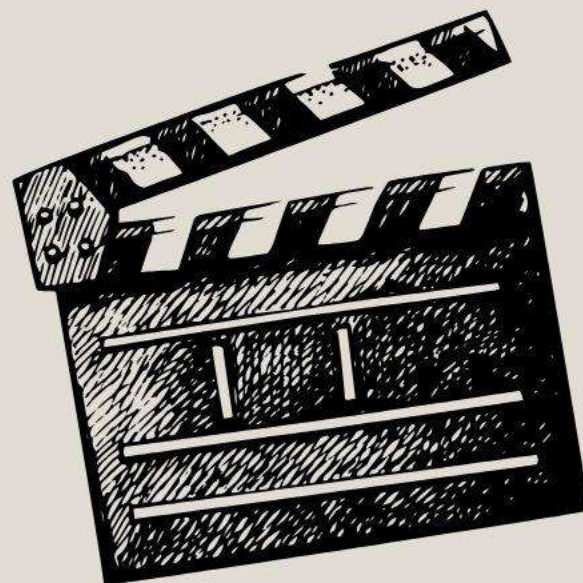
Sangwinik: Porażka jest szybko **zapomniana**. Ważniejsze jest pocieszenie społeczne.

Choleryk: Porażka to **brak celu**. Potrzebuje planu naprawczego i poczucia kontroli.

Flegmatyk: Porażka to **stres**. Potrzebuje, by mu ufać i by dać mu czas.

Melancholik: Porażka to **katastrofa i powód do krytyki siebie**. Potrzebuje potwierdzenia z zewnątrz uczuć i nadziei.

FILM



Reklama - kieszeń

Ćwiczenie

I. Zadanie: Temperament w modlitwie i posłudze

- Podział na grupy

Zadanie grupowe: Zastanówcie się i zapiszcie:

- Jak Wasz temperament wpływa na Waszą modlitwę i relację z Bogiem
- Jak Wasz temperament przejawia się w pracy/posłudze w zgromadzeniu/świecie

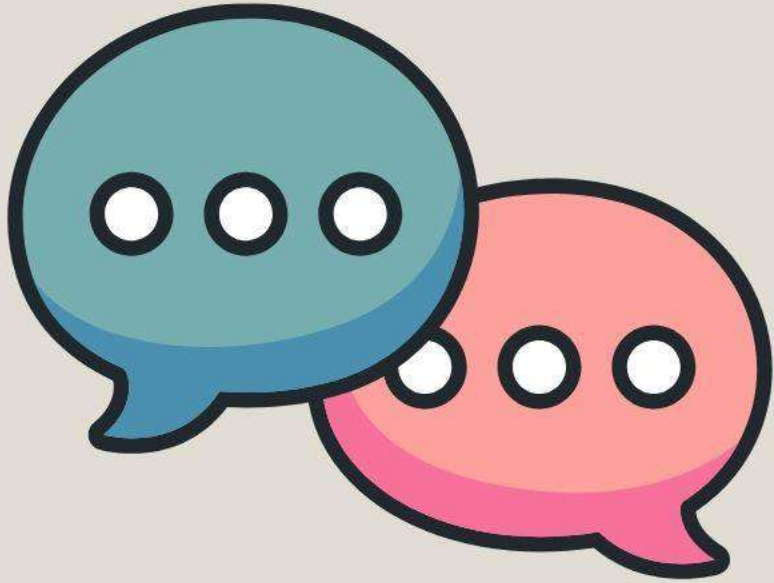
PRZERWA



„Formacja ma na celu ułatwienie młodym ludziom rozwijanie w harmonijny sposób wszystkich swoich zdolności, **pomoc im w panowaniu nad własnymi popędami i w osiągnięciu opanowania**, które pozwala na pełne i odpowiedzialne spełnianie się w życiu osobistym i społecznym.”

— Św. Paweł VI, Przemówienie do biskupów z Kongregacji ds. Wychowania Katolickiego (1969)

Ćwiczenie - rozmowa



1. dobierzcie się w **dwójki**
2. Przez 5 min najpierw jedna osoba opowiada - druga słucha / zamiana
3. Podsumowanie

Jakie trudności dostrzegasz w sobie w związku ze swoim temperamentem?

KOMUNIKACJA



Sangwinik - komunikacja

Podczas planowania lub prośby o zadanie:

Podkreśl element "zabawy" i "ludzi": Zamiast mówić: „Musisz usiąść i przygotować to zadanie”, powiedz: „Potrzebujemy Twojego geniuszu twórczego! Zróbmy z tego zadania coś pięknego i kolorowego, co będziemy mogły pokazać naszym podopiecznym. Potrzebuję Cię, bo Ty najlepiej pobudzasz energię!”

Ustalaj granice czasowe (delikatnie): Wiedząc, że łatwo rozproszyć, pomóż zorganizować się, ale bez dominacji. „To jest super pomysł! Zróbmy to razem. Czy mogłabyś w pierwszej kolejności zająć się zaproszeniami, a my to zrobimy do wtorku, zanim nasza uwaga ucieknie?”

Sangwinik - komunikacja

Podczas udzielania korekty:

Krytyka rani, a brak uwagi demotywuje. Korekty dokonuj sam na sam, zawsze zaczynając od szczerzej pochwały, aby nie zrazić.

1. **Zacznij od uznania:** *„Kochana Siostró, nikt we wspólnocie nie wnosi tyle radości co Ty, a oratorium Cię po prostu kocha. Dzięki Tobie jest tam tyle życia!”*
2. **Wskaż błąd jako "przeszkodę":** Błąd nie jest jego winą, ale przeszkodą, którą należy usunąć. *„Zauważyłam, że zapomniałaś o kluczowych dokumentach. To mały szczegół, który niestety zatrzymał nasz cały projekt – a przecież to Ty go napędzasz! Co możemy zrobić, żeby ten drobiazg Cię już nie spowalniał?”*
3. **Zakończ optymistycznie:** Pamiętaj, aby na koniec podnieść go na duchu i zapewnić o wsparciu.

Sangwinik - komunikacja

Gdy rozprasza się w ważnej rozmowie:

Jeśli sangwinik zaczyna zbyt długo mówić o nieistotnych szczegółach lub odbiega od tematu, użyj delikatnego przekierowania.

- **Skuteczne przekierowanie:** *„To jest bardzo ciekawa historia! Wróćmy jednak na moment do naszego planu, bo musimy go skończyć, żeby mieć czas na zrobienie tej fantastycznej rzeczy, o której przed chwilą opowiadałaś!”*

Choleryk - komunikacja

Jak prowadzić rozmowę:

- Formułuj prośbę jako wyzwanie: Odwołaj się do jego potrzeby kontroli i osiągnięć. **Zamiast:** „Czy mogłabyś to zrobić, jeśli masz czas?”, **powiedz:** „Potrzebujemy kogoś zdecydowanego i skutecznego do uporządkowania archiwum w szkole. To poważne wyzwanie logistyczne, a wiemy, że Ty potrafisz szybko i efektywnie wprowadzić tam porządek. Czy podejmiesz się tego?”
- Ustalaj czas i ramy: **Pytaj co, kiedy i jak.** „Jaki masz plan działania? Czy ten cel jest realistyczny do osiągnięcia w przyszłym tygodniu? Co będzie Twoim pierwszym krokiem?”

Choleryk - komunikacja

Podczas udzielania korekty:

Choleryk ma problem z **poczuciem braku kontroli** lub **byciem niekompetentnym**. Korekty muszą być rzeczowe, prywatne i poparte argumentami.

1. **Zacznij od uznania wyniku:** „Siostró, to, że tak szybko uruchomiłaś to oratorium, to mistrzostwo. Twój zapal jest nieoceniony.”
2. **Wskaż problem jako "nieefektywność":** Zamiast mówić o błędzie moralnym, **skup się na** tym, że coś powstrzymuje osiągnięcie lepszego wyniku. „Zauważyłam, że Twoje ostre słowa do młodzieży są nieefektywne – cofa to ich zaufanie, a przez to osiągamy gorsze rezultaty w wychowaniu. Jak możemy zmodyfikować Twoją metodę, by szybciej osiągnąć nasz cel?”

Choleryk - komunikacja

3. **Proponuj rozwiązanie oparte na działaniu:** Zakończ, proponując konkretny, aktywny krok, który może podjąć, aby odzyskać kontrolę. *„Może spróbujemy najpierw 5 minut modlitwy, zanim podejmiesz jakąkolwiek decyzję dotyczącą osób? To Ci pomoże odzyskać kontrolę nad emocjami i działać skuteczniej.”*

Choleryk - komunikacja

Gdy próbuje zdominować lub jest kłótlivy:

Jeśli Choleryk eskaluje konflikt lub próbuje narzucić swoje zdanie, musisz być asertywna, ale spokojna.

- Skuteczne Odpowiedzi:

- „**Rozumiem Twój punkt widzenia, ale** w tej chwili musimy trzymać się ustalonego planu, aby osiągnąć cel.”
- „**Przepraszam, ale** muszę dokończyć to zdanie/przekazać informację, zanim przejdziemy do kolejnego etapu. To jest kluczowe dla naszego rezultatu.”
- „**Wróćmy do faktów** (wspólnotowych ustaleń). Opierając się na nich, proponuję następujące rozwiązanie...”

Flegmatyk - komunikacja

Podczas planowania lub prośby o zadanie:

1. **Odwołaj się do stabilności:** Użyj języka, który podkreśla, jak jego praca przyczyni się do pokoju w grupie. **Zamiast** prosić: „Zrób to, bo trzeba”, **powiedz:** „Potrzebujemy kogoś spokojnego i zrównoważonego, kto wniesie porządek i stabilność do naszej nowej świetlicy. Wiem, że Ty masz dar cierpliwości i łagodności, a to kluczowe. Czy możesz nam w tym pomóc?”
2. **Dziel zadania na małe kroki:** Wielkie zadania go przytłaczają. Pomóż mu zaplanować pracę etapami. *„Dobrze, to w tym tygodniu skupimy się tylko na sortowaniu, a w przyszłym tygodniu na spisywaniu. Co sądzisz o takim małym kroku na początek?”*

Flegmatyk - komunikacja

Podczas udzielania korekty:

Flegmatyk **unika konfliktu**, więc korekta może wywołać w nim **wycofanie i brak działania**. Skup się na motywowaniu do działania, nie na błędzie.

1. **Zacznij od uznania wartości:** *„Siostro, chcę Ci podziękować za Twoją stałość i cichą obecność. To jest skarb dla naszej wspólnoty.”*

2. **Wskaż błąd jako "blokadę" lub "brak postępu":** Mów o konieczności działania, by osiągnąć cel lub uniknąć większego kłopotu, który zakłóci pokój. *„Wiem, że unikasz konfrontacji z Siostrą X, ale jeśli nie podejmiemy tej rozmowy teraz, problem urośnie i zakłóci pokój w całej wspólnotie. A to Ty najlepiej mediujesz i potrafisz to załatwić spokojnie.”*

Flegmatyk - komunikacja

3. **Zaproponuj proste rozwiązanie i wsparcie:** Zaoferuj konkretną pomoc w przełamaniu inercji. „Może usiądźmy razem i w ciągu 15 minut opracujmy plan pierwszego kroku, a potem możesz to dokończyć w swoim tempie?”

Flegmatyk - komunikacja

Gdy unika odpowiedzialności lub konfrontacji:

Jeśli Flegmatyk milczy lub unika podjęcia decyzji, musisz mu dać bezpieczeństwo i poprosić go o zdanie.

- Skuteczne Odpowiedzi:

- „Widzę, że zastanawiasz się nad odpowiedzią. To jest w porządku. **Dajmy sobie czas do jutra rana.** Chciałabym wiedzieć, co o tym myślisz, ponieważ **Twoja opinia jest dla mnie ważna.**”
- „Wiem, że **nie lubisz konfliktów**, ale potrzebuję, żebyś mi szczerze powiedziała, co myślisz o tej sytuacji. Wysłucham Cię cierpliwie i uszanuję Twoje zdanie.”

Melancholik komunikacja

Podczas planowania lub prośby o zadanie:

1. **Podkreśl element wagi i jakości:** Odwołaj się do jego potrzeby doskonałości. **Zamiast prosić:** „Zrób to szybko, bo potrzeba nam papierów”, **powiedz:** „To jest kluczowy dokument, który musi być bezbłędny i przemyślany w najmniejszym detalu. Twoja sumienność i analityczny umysł mogą zagwarantować tę jakość i doskonałość. Czy mogłabyś się tym zająć?”
2. **Podawaj informacje szczegółowo:** Przekaż mu wszystkie niezbędne informacje (nawet te, które wydają Ci się oczywiste). Nie lubi niespodzianek i niedopowiedzeń. „Oto wszystkie materiały źródłowe. Deadline jest za tydzień, ale możesz przyjść wcześniej, jeśli chciałabyś coś skonsultować.”

Melancholik komunikacja

Podczas udzielania korekty:

Krytyka jest dla Melancholika wyjątkowo bolesna, ponieważ uważa ją za podważenie jego wartości. **Korekty muszą być bardzo delikatne, prywatne i osadzone w kontekście dobra wyższego.**

1. Zacznij od emocjonalnego wspierania: „Siostro, wiem, że to, co robiłaś, jest dla Ciebie ważne i wkładasz w to całe swoje serce. **Bardzo Ci za to dziękuję.**”

Melancholik komunikacja

2. **Zamiast mówić**, że coś jest źle, powiedz, że **coś przeszkadza w osiągnięciu wyższego celu**. *„Zauważyłam, że zbyt dużo czasu poświęciłaś na tę drobną sekcję, co spowodowało, że cały projekt się opóźnił. Szkoda, bo Twoja praca jest tak ważna. Jak możemy Ci pomóc, by lęk przed błędem nie paraliżował Twojej pracy?”*
3. **Zapewnij o miłości i akceptacji**: Zakończ rozmowę, koncentrując się na jej osobie, a nie na zadaniu. *„Pamiętaj, Siostrze, że kochamy Cię taką, jaka jesteś. Wartość Twojej osoby nie zależy od tego, jak idealna jest Twoja praca.”*

Melancholik komunikacja

Gdy staje się pesymistyczny lub zamknięty w sobie:

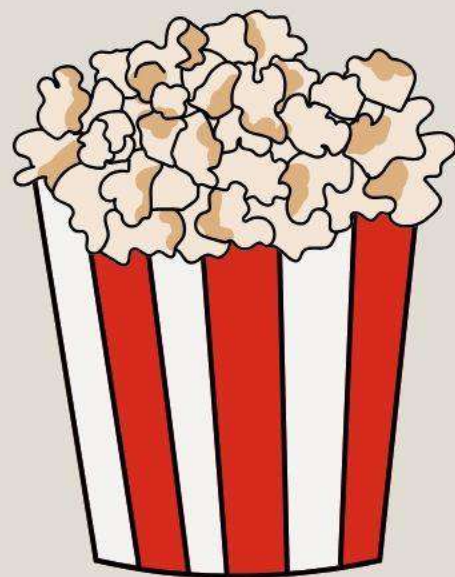
Melancholik ma tendencję do **analizowania i zamartwiania się**. Nie bagatelizuj jego lęków, ale pomóż mu spojrzeć na fakty.

Skuteczne Odpowiedzi:

„Rozumiem, że czujesz lęk, że to się nie uda. To normalne. **Ale spójrzmy na fakty:** Zrobiłaś już X i Y. Mamy dowody, że to działa. Ufajmy, że Pan Bóg to poprowadzi.”

„**Twoje uczucia są ważne.** Porozmawiajmy o nich, ale najpierw przejdźmy do tego, co możemy zrobić teraz, by rozwiązać problem. Chcę Cię w tym wspierać.”

"Bóg stworzył cztery temperamenty, aby żaden nie czuł się wystarczająco doskonały sam w sobie i musiał uzupełniać się siłą i słabością drugiego."



film

wielka moc



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

ZASADY DIALOGU

- Zasady dialogu: Jak komunikować się z danym typem, aby zostać zrozumianym i uniknąć nieporozumień.
 - Z Cholerykiem: Konkret, cel, szacunek dla decyzji.
 - Z Sangwinikiem: Radość, słuchanie, delikatne przypominanie o obowiązkach.
 - Z Flegmatykiem: Czas, spokój, unikanie presji.
 - Z Melancholikiem: Cisza, głębia, wrażliwość na uczucia.

CZEGO UNIKAĆ



Sangwinik - czego unikać?



1. **Monotonii i nudnych prezentacji:** Długie, ciche wykłady z mnóstwem szczegółów. Jeśli musisz przekazać szczegóły, zrób to na piśmie lub zwięźle.
2. **Publicznej, ostrej krytyki:** To zamyka i powoduje zranienie.
3. **Ignorowania:** Największa kara dla Sangwinika to bycie niezauważonym i zignorowanym w rozmowie.
4. **Brak kontaktu wzrokowego:** Utrzymuj żywy kontakt wzrokowy, aby pokazać, że angażujesz się w jego opowieść.

Choleryk - czego unikać?



1. **Brak przygotowania:** Niewiedza, brak danych lub niejasne propozycje natychmiast wywołają jego frustrację i poczucie straty czasu.
2. **Emocjonalnych apeli:** Nie używaj łez, opowieści i użalania się. Reaguje na logikę, a nie na emocje.
3. **Podważania kompetencji publicznie:** To upokarza i zamyka na współpracę.
4. **Odwlekania decyzji:** Nie wchodź w dyskusję bez możliwości jej zakończenia konkretnym postanowieniem lub kolejnym krokiem.

Flegmatyk - czego unikać?



1. **Krzyku, ponagłania i hysterii:** Gwałtowne emocje i presja sprawia, że natychmiast wycofa się i zablokuje.
2. **Ostrej konfrontacji:** Zostanie w pamięci na długo. Jeśli musisz się skonfrontować, zrób to prywatnie i łagodnie.
3. **Publicznego zmuszania do inicjatywy:** To go zawstydza i potęguje jego niechęć do działania.
4. **Używania zwrotów "Leniwy":** Nigdy nie oceniaj powolności jako lenistwa. Flegmatyk jest stabilny, a nie bezzeczny.

Melancholik czego unikać?



1. **Lekceważenia problemów:** Nigdy nie mów: „Nie przejmuj się, to nic takiego” lub „daj spokój”. To podważa uczucia.
2. **Improwizacji i chaosu:** Zmiany planu w ostatniej chwili lub chaotyczne działania wywołają stres i lęk.
3. **Publicznej korekty i krytyki:** To jest trudne dla poczucia własnej wartości.
4. **Presji czasu i pośpiechu:** Sprawia, że zablokuje się i nie podejmie decyzji lub popełni błąd.

Ćwiczenie - rozmowa



1. dobierzcie się w **dwójki**
2. Przez 5 min najpierw jedna osoba opowiada - druga słucha / zamiana
3. Podsumowanie

Co jest dla Ciebie wyzwaniem we współpracy ze świeckimi?

„Nasza świętość polega na czynieniu dobra i na dochowaniu wierności **w rzeczach małych, ale dobrze wykonanych.** Pamiętajcie, że Bóg nie pyta o wielkie rzeczy, **ale o serce, które kocha i jest posłuszne.**”

— Święta Maria Dominika Mazzarello

„Miłość nie polega na tym, by kochać kogoś za to, co nam daje, lecz na tym, **by go kochać za to, czym jest; i wiedzieć, że każda dusza jest inaczej ulepiona i wymaga indywidualnej opieki.**”

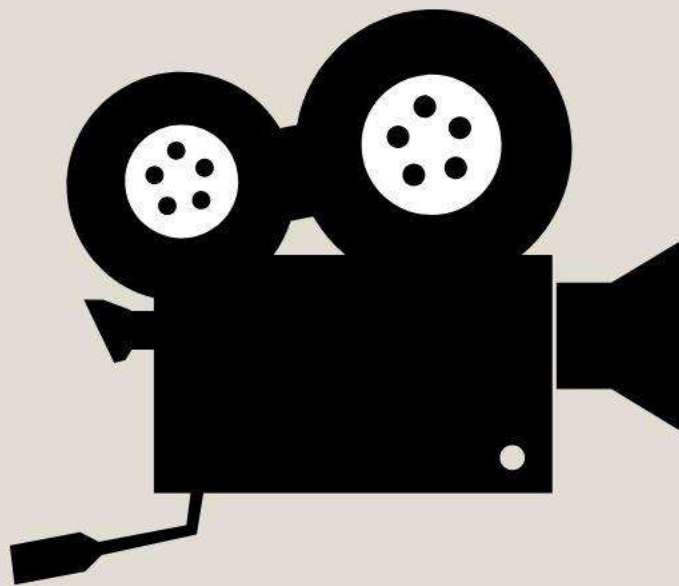
— Św. Jan Bosko

„Tu nie ma miejsca na wady, ale tu się ćwiczymy w cnotach. **Najpierw musimy wytrwale dążyć do uświęcenia siebie, potem zaś innych.**”

— Św. Dominik Savio

„Radość serca jest siłą, która zawsze pomaga iść naprzód. **Nie lękajcie się trudu.** Bóg jest z Wami. Kto ufa Bogu, nie lęka się niczego i zawsze jest radosny.”

— Bł. August Czartoryski



film

o uprzedzeniach



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

JAK PRACOWAĆ NAD SOBĄ



Sangwinik - jak pracować nad sobą

I. Koncentracja i dyscyplina

Sangwinicy łatwo się rozpraszają, szybko tracą zainteresowanie i mają tendencję do rozpoczynania wielu rzeczy, ale rzadko ich kończą.

Technika Pomodoro: Pracuj intensywnie przez 25 minut (maksymalny czas koncentracji) i zrób 5 minut przerwy. W ten sposób utrzymasz zainteresowanie i unikniesz znużenia.

Zasada "Jedno zadanie na raz": Świadomie zablokuj czas na dokończenie jednej kluczowej rzeczy, zanim przejdziesz do kolejnej ekscytującej nowości.

Planowanie od końca: Zamiast koncentrować się na rozpoczęciu (co uwielbiasz!), skup się na ostatnim kroku, nagrodzie i poczuciu satysfakcji z ukończenia.

Sangwinik - jak pracować nad sobą

2. Zarządzanie czasem i priorytetami 🕒

Naturalna spontaniczność i unikanie nudy sprawiają, że sangwinicy mają problem z terminami i strukturą.

Naucz się mówić "Nie": Z natury chcesz uszczęśliwiać innych i zgadzać się na wszystko, co prowadzi do przeładowania i niedotrzymywania zobowiązań. **Świadomie rezygnuj z mniej ważnych działań, które nie służą Twoim głównym celom.**

Stosuj macierz Eisenhowera: Podziel zadania na: **Ważne/Pilne**, **Ważne/Niepilne**, **Nieważne/Pilne**, **Nieważne/Niepilne**. Twoim celem powinno być skupienie się na **Ważnych/Niepilnych**.

Ustal rutynę: Sangwinicy nie lubią rutyny, ale ona jest niezbędna dla stabilności. Ustal stałą porę na jedną ważną rzecz (np. poranny przegląd planu dnia), by wprowadzić odrobinę przewidywalności.

Sangwinik - jak pracować nad sobą



MACIERZ EISENHOWERA

Sangwinik - jak pracować nad sobą

3. Emocje i powierzchowność

Chociaż jesteś "duszą towarzystwa", Twoje emocje bywają płytkie, a relacje powierzchowne.

Słuchaj aktywnie: Skup się na drugiej osobie, **zamiast czekać na swoją kolej**, by opowiedzieć historię. Zadawaj pytania otwarte i słuchaj, by zrozumieć (nie tylko, by odpowiedzieć).

Rozwijaj empatię i współczucie: Ponieważ jesteś z natury optymistą, bywasz nieświadomy cudzych problemów. **Świadomie zastanów się, co czuje druga strona.** Ćwicz refleksję nad głębszymi sprawami.

Głębokie relacje: Wybierz kilka osób i zainwestuj czas w pogłębienie tych relacji, zamiast utrzymywać sieć powierzchownych znajomości.

Choleryk - jak pracować nad sobą

I. Kontrola gniewu i cierpliwość

Cholerycy szybko się irytują, gdy inni nie dotrzymują ich tempa lub gdy rzeczy nie idą po ich myśli. Niecierpliwość to ich największy wróg.

Praktykuj 5-sekundową przerwę: Zanim zareagujesz na frustrację lub błąd współpracownika, **zrób pięć głębokich oddechów**. To opóźnienie daje mózgowi czas na powrót z trybu "walka" do trybu "analiza".

Rozumienie motywacji innych: Uznaj, że nie każdy musi **być tak zmotywowany i zorganizowany jak Ty**. Spróbuj zadać sobie pytanie: "Dlaczego ta osoba działa inaczej?" (Zamiast: "Dlaczego jest taka niekompetentna?").

Trenuj świadomie czekanie: Celowo zmuszaj się do **czekania** (np. w kolejce, na wolniejsze łącze internetowe) bez irytacji. Traktuj to jako ćwiczenie mentalne, a nie stratę czasu.

Choleryk - jak pracować nad sobą

2. Relacje interpersonalne i delegowanie

Choleryk ma tendencję do dominacji, mikrozarządzania i bycia apodyktycznym, co demotywuje zespół i utrudnia budowanie głębokich relacji.

Słuchaj aktywnie i w pełni: Zamiast przerywać i od razu przejść do rozwiązywania problemu, **pozwól innym dokończyć myśl**. Skup się na przyjmowaniu informacji, a nie tylko na wydawaniu poleceń.

Naucz się delegować z zaufaniem: Zamiast wykonywać zadanie samemu (bo będzie szybciej i lepiej), daj innym swobodę. **Naucz się tolerować, że zadanie może być wykonane w 80%** tak dobrze, jak Ty byś to zrobił, dając innym szansę na rozwój.

Używaj języka współpracy: Zamień "Zrób to natychmiast" na "Co myślisz o zrobieniu tego w ten sposób?" lub "Jak możemy to razem przyspieszyć?". **Pytania zamiast rozkazów budują zaangażowanie.**

Choleryk - jak pracować nad sobą?

3. Zdrowie i odpoczynek

Niepohamowana chęć osiągania celów prowadzi często do pracobolizmu, ignorowania potrzeb fizycznych i wypalenia.

Włącz czas na relaks do kalendarza: Traktuj odpoczynek (sen, sport, medytacja) jako zadanie strategiczne o najwyższym priorytecie, które umożliwia osiągnięcie celów.

Ustal granice pracy: Wymagaj od siebie **dyscypliny nie tylko w pracy**, ale i w jej kończeniu. Jesteś zbyt cenna, by się wypalić.

Praktykuj wdzięczność: Regularna refleksja nad tym, **co już zostało osiągnięte**, pomoże Ci zwolnić na chwilę i docenić teraźniejszość, zamiast ciągle pędzić do przodu.

Flegmatyk - jak pracować nad sobą?

I. Inicjowanie i dynamika działania

Flegmatycy są świetni w dokończeniu zadania, gdy zostaną do tego zmuszeni, ale mają problem z rozpoczęciem, ponieważ unikają wysiłku.

Zasada "5 minut": Jeśli masz zadanie, którego nie chcesz zacząć, obiecuj sobie, że poświęcisz na **nie tylko 5 minut**. Po tych 5 minutach często okazuje się, że inercja została przełamana i łatwiej jest kontynuować.

Wizualizuj koniec: Zamiast skupiać się na wysiłku związanym z rozpoczęciem, wizualizuj uczucie **ulgi i satysfakcji** po ukończeniu zadania.

Ustalaj mikro-cele: Duże projekty wydają się przytłaczające. **Dziel je na małe, łatwe do wykonania kroki**, które można zrealizować w krótkim czasie. Zamiast "Zacznij pisać raport", ustal "Stwórz spis treści raportu".

Flegmatyk - jak pracować nad sobą?

2. Asertywność i wyrażanie potrzeb 🗨️

Tendencja do unikania konfliktów i ugodowość sprawiają, że flegmatycy są wykorzystywani i często nie realizują własnych potrzeb.

Praktykuj mówienie "Nie": Zaczynij od **małych, nieznaczących odmów**. Ucz się, że "nie" to pełne zdanie, które nie wymaga tłumaczenia.

Wyrażaj swoje zdanie: Uznaj, że Twoja **perspektywa jest cenna**. Nawet jeśli wymaga to lekkiego tarcia, warto wyrazić swoje uczucia lub obawy (szczególnie w spokojny i dyplomatyczny sposób, co jest Twoją mocną stroną).

Technika "Kanapka": Jeśli musisz wyrazić sprzeciw, użyj struktury: Pozytywne uznanie + Konstruktywny sprzeciw + Pozytywne zakończenie (np. "Cenię Twój pomysł, jednak obawiam się, że to zwiększy koszty. Może spróbujemy Planu B?").

Flegmatyk - jak pracować nad sobą?

3. Podejmowanie decyzji 🚦

Flegmatycy chcą unikać podejmowania decyzji, ponieważ wiążą się one z ryzykiem lub potencjalnym konfliktem. To prowadzi do paraliżu decyzyjnego.

Ustal termin ostateczny: Zmuszaj się do ustalenia **konkretnego dnia i godziny**, do kiedy decyzja musi zapaść. Brak decyzji też jest decyzją – i zazwyczaj tą najgorszą.

Zasada "Wystarczająco dobre": Nie dąż do idealnej decyzji (która nie istnieje). Gdy zbierzesz wystarczającą ilość informacji, która pozwoli Ci podjąć wystarczająco dobrą decyzję, przestań analizować i działaj.

Proś o konkretne opcje: Zamiast analizować nieskończoną liczbę możliwości, poproś innych o przedstawienie dwóch do trzech najlepszych opcji i wybierz spośród nich.

Melancholik - jak pracować nad sobą?

I. Radzenie sobie z perfekcjonizmem i prokrastynacją

Melancholik ma tendencję do odkładania zadania na później, ponieważ boi się, że nie wykona go idealnie, co prowadzi do frustracji i poczucia winy.

Zasada "Wystarczająco dobre": Naucz się celowo **akceptować 80%** doskonałości w zadaniach o niższym priorytecie. Uznaj, że większość zadań nie wymaga poświęcenia 100% czasu, by osiągnąć perfekcję, która jest wrogiem ukończenia.

Ustalaj granice czasowe: Zamiast pracować do momentu, aż zadanie będzie idealne, **wyznacz konkretny czas** (np. 3 godziny) i zakończ pracę po tym czasie, bez względu na to, czy jest skończona "doskonale".

Przełam paraliż przez małe kroki: Podziel każdy duży projekt na **miniaturowe kroki**. Zdolność do analizy wykorzystaj do planowania (co jest Twoją zaletą), a nie do martwienia się (co jest pułapką).

Melancholik - jak pracować nad sobą?

2. Pozytywne myślenie i wewnętrzny krytyk 🤔

Melancholik ma skłonność do pesymistycznej analizy, nadmiernego zmartwienia i interpretowania wydarzeń na swoją niekorzyść.

Kwestionuj negatywne myśli: Gdy pojawia się negatywna myśl ("To się nie uda", "Jestem beznadziejny"), **zatrzymaj się i zapytaj:**

"Jakie są twarde dowody na poparcie tej myśli?"

"Jaka jest alternatywna, bardziej realistyczna interpretacja?"

"Czy powiedziałbym to samo najlepszemu przyjacielowi?"

Praktykuj wdzięczność: Codziennie **zapisuj 3-5 rzeczy**, które się udały lub za które jesteś wdzięczny.

Naucz się śmiać z siebie: Akceptowanie własnych niedoskonałości z **łagodnym humorem** jest potężnym antidotum na chroniczny pesymizm.

Melancholik - jak pracować nad sobą?

3. Wyrażanie uczuć i potrzeb

Pomimo głębokich uczuć, melancholicy mają problem z ich wyrażaniem, co prowadzi do tłumienia emocji i niezrozumienia przez otoczenie.

Używaj "Ja" w komunikatach: Zamiast tłumić frustrację, **używaj asertywnych komunikatów:** "Czuję niepokój, gdy... i potrzebuję..." - wyrażenie emocji bez oskarżania innych.

Wykorzystaj pisanie: Jeśli werbalna komunikacja jest trudna, **przelej myśli i uczucia na papier** – **pisz dziennik, listy** (nawet jeśli ich nie wyślesz), lub uporządkowane notatki. To pomaga uporządkować bogaty, ale chaotyczny świat wewnętrzny.

Zadbaj o zrównoważony tryb życia: Ponieważ Twoje samopoczucie jest ściśle związane ze zdrowiem fizycznym, **upewnij się, że masz wystarczająco dużo snu, regularnie się odżywasz i włączasz do planu relaksację.**

Ćwiczenie I

Praca w małych grupach, jak sformułować to samo trudne polecenie: **Przygotowanie kaplicy na Triduum Paschalne** dla każdego z 4 temperamentów:

Ćwiczenie I

Praca w małych grupach, jak sformułować to samo trudne polecenie: **Przygotowanie kaplicy na Triduum Paschalne** dla każdego z 4 temperamentów:

- **Dla Sangwinika użyj elementu wspólnoty i wydarzenia**

"Po zakończeniu dekoracji wspólnie celebруем przy kawie."

- **Dla Choleryka: Użyj autonomii i efektywności**

"Podziel zadania. Ty zdecyduj, co jest najpilniejsze, by zdążyć przed nieszporami."

- **Dla Flegmatyka: Użyj spokoju i wsparcia**

"Nie musimy się spieszyć, Kaplica musi być gotowa do jutra, a nie za godzinę. Zobacz, wyznaczyłam Ci ten jeden mały obszar – np. przygotowanie szat liturgicznych".

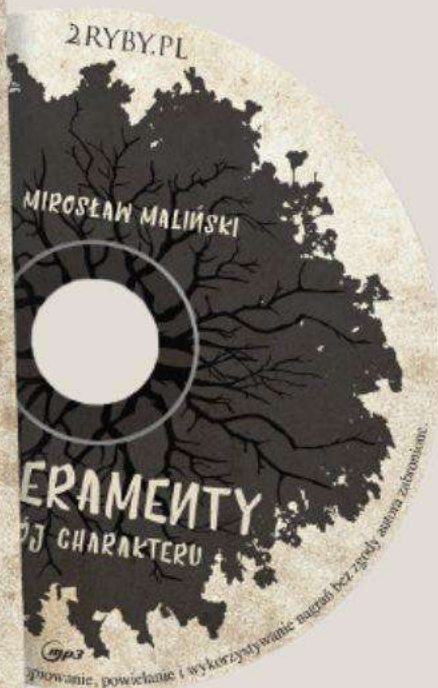
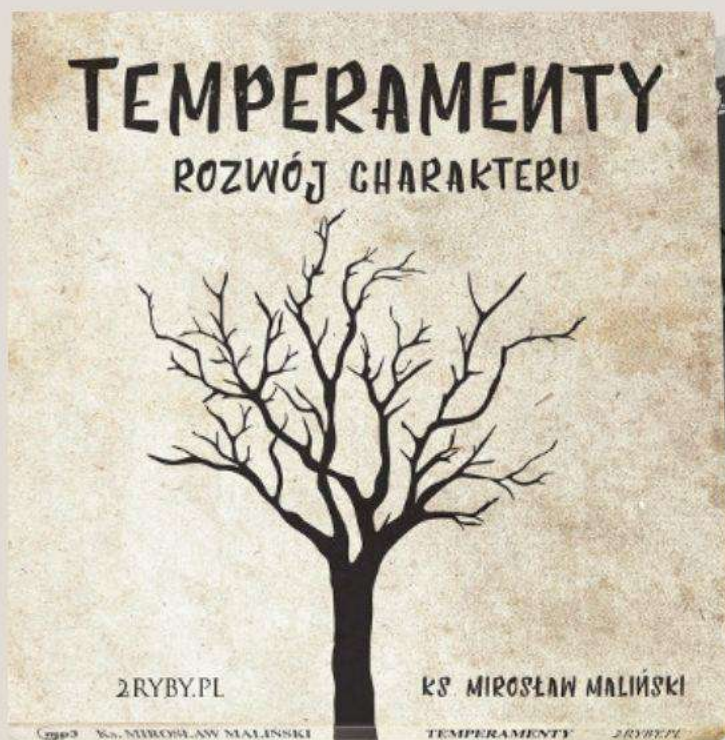
- **Dla Melancholika: Użyj głębi i perfekcji**

"Zrób to z największą dbałością o szczegóły. Piękno ołtarza będzie głosiło chwałę Pana."

FILM



kiedy ostatnio czuliście się dobrze we własnej skórze?



Test na temperament



Test na temperament



Skontaktuj się z nami

Centrum Formacji Rodziny

ul. Jana Pawła II 58

Adres email

cfrlubin@gmail.com

Telefon

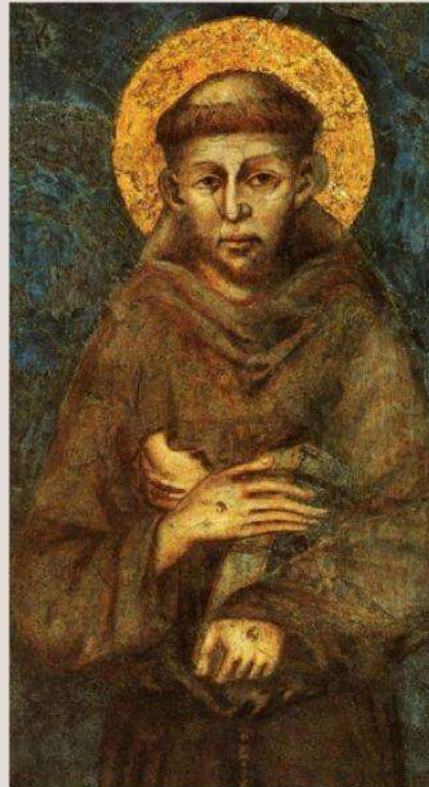
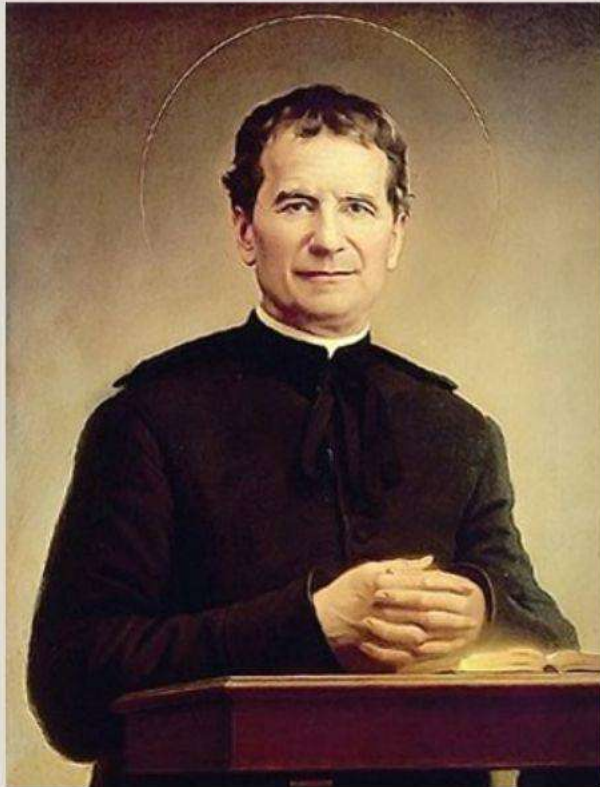
511 833 628



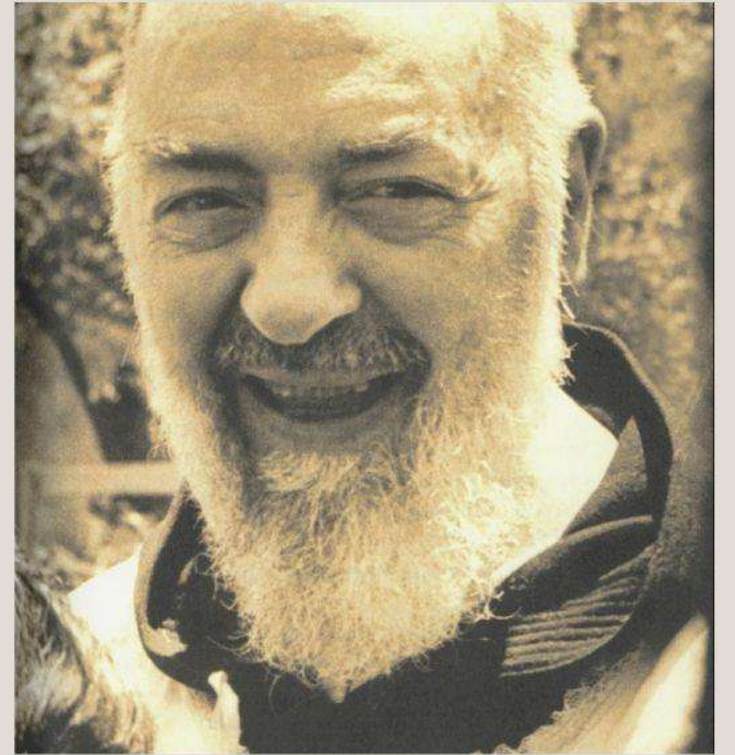
Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II



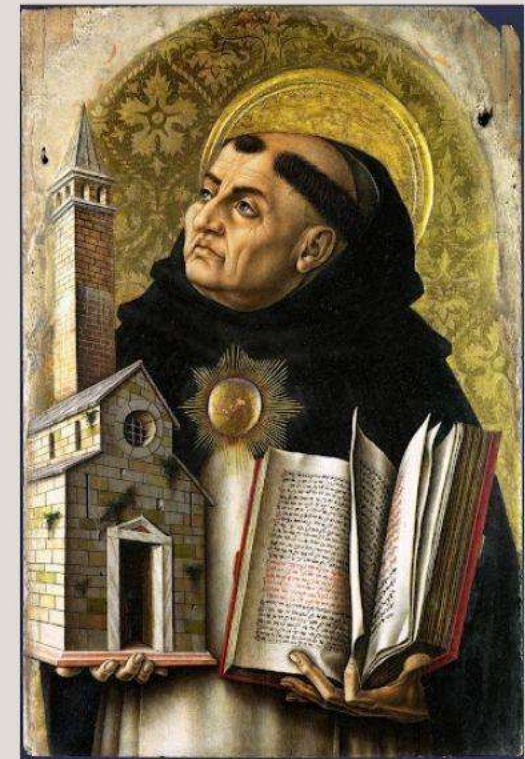
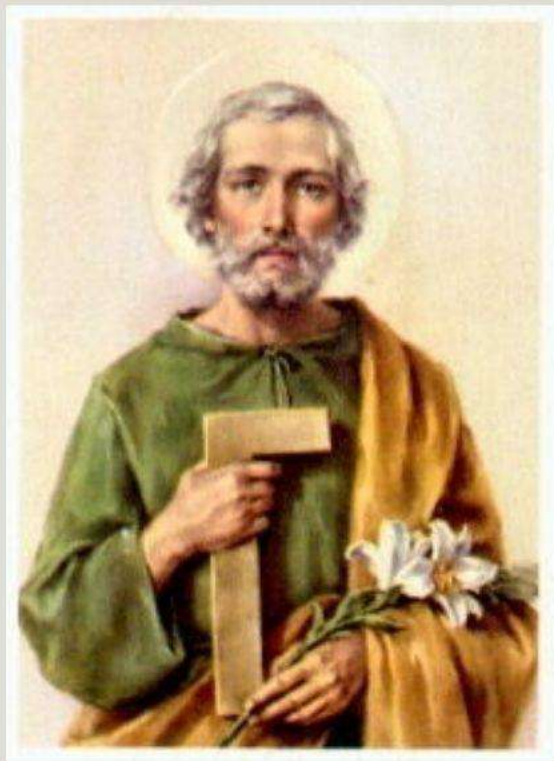
Sangwinik



Choleryk



Flegmatyk



Melancholik

