

Choleryk (Silny przywódca) 🔥

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

Mocne strony: Jest zdecydowany, produktywny i asertywny. Potrafi błyskawicznie organizować i delegować zadania. Jego energia i odwaga pozwalają mu podejmować trudne decyzje i działać w kryzysie.

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 słabości: 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".

Jak komunikować względem: Przechodź od razu do sedna, skupiając się na faktach i wynikach. Unikaj emocjonalnych dyskusji. Doceniaj jego inicjatywę i osiągnięcia.

Jak pracować nad sobą: Powinien świadomie ćwiczyć cierpliwość, uczyć się delegować odpowiedzialność bez ciągłego kontrolowania i dbać o odpoczynek, aby uniknąć wypalenia. Kluczowe jest panowanie nad gniewem.

Czego potrzebuje: Potrzebuje uznania swojej skuteczności, wyzwań, możliwości kierowania i poczucia, że jego czas i wysiłek są wykorzystywane efektywnie.

Jak prowadzić rozmowę

Podczas planowania lub prośby o zadanie:

1. **Formułuj Prośbę jako wyzwanie:** Odwołaj się do jego potrzeby kontroli i osiągnięć. Zamiast prosić: „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 tylko Ty potrafisz tak szybko i efektywnie wprowadzić tam porządek. Czy podejmiesz się tego?”
2. **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?”

Podczas udzielania korekty

Choleryk nienawidzi poczucia braku kontroli lub bycia niekompetentnym. Korekty muszą być rzeczowe, prywatne i poparte argumentami.

1. Zaczynij 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 [wychowanie w duchu Salezjańskim]?”

- 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.”*

Gdy Próbuje Cię 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...”*

3. Czego Bezwzględnie 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 uzalania się. Reaguj na logikę, a nie na emocje.
3. **Podważania Jego Kompetencji Publicznie:** To go upokarza i zamyka na współpracę.
4. **Odwlekania Decyzji:** Nie wchodź w dyskusję bez możliwości jej zakończenia konkretnym postanowieniem lub kolejnym krokiem.

Obszary do rozwoju dla Choleryka

1. 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.

2. Relacje Interpersonalne i Delegowanie

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

- **Śluchaj 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.

3. Elastyczność i Akceptacja Błędu

Cholerycy są nieugięci i zawsze chcą mieć rację. Trudno im przyznać się do błędu lub zmienić raz podjętą decyzję.

- **Ćwicz otwartość na krytykę:** Traktuj konstruktywną krytykę (i nawet niekonstruktywną) jako **dane**, a nie atak personalny. Pamiętaj, że celem jest efekt, a nie Twoja doskonałość.
- **Plan B i akceptacja zmiany:** Przygotuj się mentalnie na to, że pierwotny plan może się nie udać. Zrozum, że zmiana kursu nie jest porażką, lecz **strategiczną korektą**.
- **Przepróś, gdy popełnisz błąd:** To trudne, ale niesamowicie wzmacnia autorytet. Krótkie: "Przepraszam, poniosło mnie" lub "To był mój błąd w ocenie" pokazuje siłę, a nie słabość.

4. Zdrowie i Odpoczynek

Niepohamowana chęć osiągnięcia celów prowadzi często do pracoholizmu, 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**. Choleryk jest zbyt cenny, 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.

Klucz do Sukcesu

Kluczem dla choleryka jest nauka **samokontroli** i przekierowanie swojej potężnej energii.

- **Użyj swojej siły woli:** Twoja siła woli jest potężna. Zamiast używać jej do kontrolowania innych, użyj jej do **kontrolowania własnych reakcji emocjonalnych**.
- **Od przywódcy do mentora:** Przejdź ze stylu zarządzania opartego na rozkazach do stylu opartego na **inspiracji i coachingu**. Zdolność do rozwijania innych to największy test prawdziwego lidera.

Choleryk

Sfera Życia	Typowe Przejawy	Wyzwania/Potrzebna Wskazówka
Modlitwa/Życie Duchowe	Modlitwa jest zdecydowana , ukierunkowana na cel (np. walka ze słabościami). Ma silną wolę w ascezie i postanowieniach.	Może próbować dyktować Bogu swoją wolę. Trudność z pokornym przyjęciem kontemplacji i biernej modlitwy. Wskazówka: Praktykowanie pokory i zawierzenia, medytacja nad posłuszeństwem Jezusa.
Praca Wspólnotowa/Apostolstwo	Skuteczny organizator , świetny w zarządzaniu i podejmowaniu trudnych decyzji. Jest motywatorem i naturalnym liderem.	Może być autorytarny, niecierpliwy wobec słabszych i skłonny do krytykowania. Wskazówka: Rozwijanie empatii, delegowanie zadań i pozwolenie innym na podejmowanie decyzji.
Relacja z Przełożonymi/Posłuszeństwo	Szybko i efektywnie wykonuje polecenia. W posłuszeństwie ceni sobie logikę i sens działania.	Trudność z przyjęciem decyzji, które uważa za nielogiczne lub nieefektywne. Może wchodzić w spory. Wskazówka: Uznanie autorytetu jako woli Bożej, ćwiczenie posłuszeństwa bez pytań.

Pytania do Refleksji Osobistej

Refleksja dla Siostry Choleryczki

- **Wola i Działanie:** Jak reaguję, gdy wspólnota lub przełożona decyduje inaczej, niż uważałam za słuszne? Czy potrafię zrezygnować ze swojej wizji bez okazywania zniecierpliwienia lub krytycyzmu?
- **Pokora w Modlitwie:** Czy w modlitwie więcej czasu poświęcam na **organizowanie** swojego życia duchowego i nakazywanie sobie, co muszę zrobić, czy na **bierno trwanie i słuchanie** woli Boga, nawet jeśli jest inna niż moja?
- **Władza i Krytyka:** Jakie emocje budzi we mnie potrzeba kontrolowania sytuacji? Czy moja "efektywność" nie odbywa się kosztem **pokoju i cierpliwości** w relacji z siostrami, które pracują wolniej lub inaczej?

Zadanie Zamykające Refleksję:

Wybierz jedną pozytywną cechę swojego temperamentu (np. **entuzjizm** u Sangwinika, **zorganizowanie** u Choleryka, **głębia** u Melancholika, **pokój** u Flegmatyka). Zastanów się i zapisz, w jaki sposób Bóg może użyć tej cechy, aby **uatrakcyjnić** i **ożywić** Twoją wspólnotę w najbliższym tygodniu.