



**CELE 4 TENDINȚE  
COMPORTAMENTALE  
DE SUCCES!**

---



## CUPRINS

---

Introducere.....	2
Tendințe comportamentale .....	4
Stilul comportamental dominant .....	6
Stilul comportamental Influent.....	8
Stilul comportamental stabil.....	10
Stilul comportamental conștiincios .....	12
Concluzie .....	14
Ce urmează? .....	14
Cine ești tu? .....	15
Contact .....	17

## INTRODUCERE

---



Acum e timpul tău !  
Folosește-ți  
punctele tari  
pentru succes în  
business, carieră ,  
timp pentru tine!

Felicitări!

Mă bucur să ne întâlnim aici, într-un loc de creștere și învățare!

Bine ai venit în acest domeniu al cunoașterii de sine!

Misiunea mea este să aduc lumină acolo unde este nevoie, la cât mai mulți oameni, să aduc înțelegere de sine și o comunicare mai bună cu ceilalți. Pentru că punctele tale forte sunt ghidul tău spre succes!

**De ce să pierzi ani de zile până descoperi ce nu merge în viața ta, când poți afla în 15 minunte printr-un test de personalitate rapid, ușor și sigur, certificat și verificat internațional. Persolog oferă un astfel de test [aici](#).**

Ca să te cunoști mai bine ai nevoie să afli care sunt calitățile tale pe care să le cultivi azi, pentru ziua de mâine!

Ai nevoie să afli când e momentul să le folosești și când nu. Când sunt utile și când să apelezi la altele mai folositoare în acea situație.

Împărtășesc cu tine cele patru tendințe comportamentale pe care noi oamenii ni le-am dezvoltat în urma interacțiunilor cu mediul nostru, la început în familie, iar apoi cu profesorii, colegii și prietenii.

## LA CE ÎȚI FOLOSEȘTE SĂ LE CUNOȘTI?

Nu știi tu cum ești, dar eu am descoperit pe propria piele ce înseamnă să nu stii ce semnifică anumite comportamente ale celor din jurul meu.

Ce se ascunde în spatele acelor comportamente și cum pot eu să îmi dau seama din timp cum să fac să fiu înțeleasă și să îi înțeleg pe ceilalți?

## DE CE ESTE ATÂT DE IMPORTANT?

Pentru că de cunoașterea lor ține succesul tău în viață, cu atât mai mult acum, după această schimbare majoră în viața noastră când distanțarea socială ne provoacă pe toți să accelerăm conștientizarea de sine, să observăm și să ascultăm mai mult.

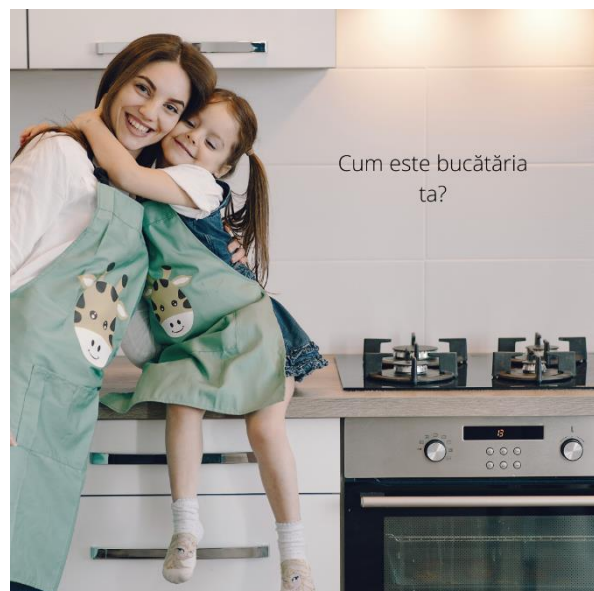
Pentru că punctele tale forte sunt ghidul tău spre succes!

De ce să pierzi ani de zile până descoperi ce nu merge în viața ta, când poți afla în 15 minunte printr-un test de personalitate rapid, ușor și sigur.

Ca să te cunoști mai bine ai nevoie să afli care sunt calitățile tale pe care să le cultivi azi, pentru ziua de mâine!

Să începem cu un exercițiu. Adu-ți aminte cum faci tu cumpărăturile. Cum cumperi: impulsiv, de moment? Poți spune oricui cu exactitate care marfuri pe ce raft se află indiferent dacă acea persoană vrea să știe sau nu? Stai mult la cumpărături?

Cum ești în bucătărie? Mănânci deasupra chiuvetei? Nu te descurci fără microunde pentru că așa merge mai repede? Îți plac rețete noi exotice? Bucătăria ta este ca după război?



# TENDINȚE COMPORTAMENTALE

---

Toate comportamentele pe care ți le-am spus corespund celor 4 tendințe comportamentale ale noastre.

Desigur, le avem pe toate, dar ne simțim confortabil cu două, maximum 3 din ele. Pentru un profil complet de personalitate, accesează [linkul](#) care îți furnizează și un raport de personalitate complet.

Modelul de personalitate persolog a fost dezvoltat de către Dr. John Geier și se bazează pe cele 4 dimensiuni comportamentale despre care îți vorbeam la început. El a folosit cercetările lui M.W. Marston care s-a ocupat de cercetarea comportamentului oamenilor sănătoși.

**Dominant (D)**      **Influent (I)**      **Stabil (S)**      **Conștiincios (C)**

Acestea se manifestă la toți indivizii în proporții diferite.

Timp de două decenii a fost folosit pentru dezvoltarea echipelor, pentru a optimiza convorbirile telefonice, întâlnirile de vânzări, managementul timpului și soluționarea conflictelor.

Modelul aduce o sistematizare diversității tendințelor comportamentale și este astfel ușor de înțeles și de pus în practică.

## 4 TENDINȚE COMPORTAMENTALE DE SUCCES!

**DOMINANT**      **INFLUENT**      **STABIL**      **CONȘTIINCIOS**

Doi factori ți-au influențat dezvoltarea personalității tale!

- Percepția mediului;
- Percepția personală în raport cu acel mediu.

Percepția mediului: unii simt mediul prietenos, alții ostil.

Percepția personală: unii se simt mai puternici decât mediul, alții mai slabi.

		Cum percep mediul?	
		STRESANT	NESTRESANT
Cum reacționez la mediu?	ASERTIV	<b>D</b> Dominant	<b>I</b> Influent
	NEASERTIV	<b>C</b> Conștiincios	<b>S</b> Stabil

Aici vezi foarte clar cum ne-am format tiparele de comportament.

În condiții de stres vei reacționa cu același comportament sau ai altul la îndemână, al treilea.

Oamenii cu tendințe **dominante** percep mediul **ostil** și cred că sunt mai **puternici** decât mediul. Cei **influenți** percep mediul **prietenos** și se simt mai **puternici** decât mediul.

**dtabili** percep mediul **prietenos**, dar se simt mai **slabi** decât mediul și asta îi face să se comporte așa cum vom vedea mai jos, iar **conștiincioșii** percep mediul **ostil** și se simt mai **slabi** decât mediul.

Aceste percepții ale mediului și cele personale determină cum vei acționa în diferite situații.

### Cunoaște-te mai bine pe tine și pe ceilalți!



Desigur, fiecare tendință comportamentală este un punct forte pe care dacă îl folosești în concordanță cu situația, te conduce spre succes.

Devine punct slab atunci când te folosești de el în context neadecvate, când poate ți-ar fi mai utile alte comportamente!

## STILUL COMPORTAMENTAL DOMINANT

---



Este motivat să-și rezolve problemele și să obțină diverse rapid rezultate.

Pune sub semnul întrebării starea de fapt.

Prefera răspunsuri directe, activități diverse și independență.

„Prefer să fiu propriul meu șef.”

„Știu ce vreau și mă implic să obțin ceea ce doresc.”

„Îmi place să-mi încerc puterile!”

Apropos, cumpără impulsiv și nu are listă de cumpărături.

În bucătărie mănâncă deasupra chiuvetei, uneori, și nu se descurcă fără microunde. Experimentează rețete exotice, noi, iar bucătăria arată ca după război!

### **Tendențe comportamentale:**

- Preia conducerea;
- Inițiază lucruri și le demarează;
- Urmărește rezultate imediate;
- Ia decizii rapid;
- Acceptă provocările;
- Abordează frontal problemele;

### **Mediul ideal pentru D:**

- Funcție cu putere și influență;
- Sarcini noi, variate;
- Multă libertate de mișcare la locul de muncă;
- Răspunsuri directe, discuții puține;
- Provocări și prestigiu;

- Puțin control și supraveghere;
- Ocazii pentru success personal;
- Se simte provocat când întâmpină rezistență și vrea să obțină rezultate.

**Posibile slăbiciuni:**

- Tinde să-i lipsească sensibilitatea pentru sentimentele celorlalți;
- Ignoră riscuri și avertismente;
- Are pretenții prea mari de la ceilalți;
- Dorește prea mult dintr-o dată;
- Tinde să ignore detalii importante;
- Exagerează controlul asupra celorlalți.

**D are nevoie de alții care:**

- Fac cu plăcere munci de rutină;
- Acționează rational și prudent;
- Sunt atenți la detalii și fapte;
- Evaluează argumentele pro și contra;
- Evaluează și calculează riscuri;
- Studiază documentații, verifică detalii.



## STILUL COMPORTAMENTAL INFLUENT

Oamenii cu un stil comportamental **influent** încearcă să formeze alianțe pentru a-și atinge obiectivele.

Nu le place să lucreze singuri și iubesc activitățile de grup.

Lucrează mai bine când nu sunt supuși controlului și când nu trebuie să își desfășoare munci de rutină.

### Tendențe comportamentale. Calități:

- Realizează contacte, bine dispune pe alții;
- Crează atmosferă motivantă;
- Degajă optimism, entuziasm;
- Îi place să fie în centrul atenției;
- Lucrează cu plăcere în grup;
- Se exprimă bine și clar;
- Își exprimă deschis sentimentele.

### Mediul ideal pentru influent (I):

- Atmosferă prietenoasă, plăcută;
- Scutit de muncă de detaliu și control;
- Oportunități de a propune idei, soluții;
- Aptitudinile îi sunt recunoascute public;
- Ocazii de a instrui, consilia;
- Libertate de exprimare;
- Sprijin.

### Posibile slăbiciuni:

- Tinde să nu ducă lucrurile până la capăt;



- Subiectivism în luarea deciziilor;
- Prea optimist;
- Tinde să vorbească prea mult;
- Acționează impulsiv;
- Încearcă să facă prea multe deodată;
- Nu îi place singurătatea;
- Se teme de respingere.

**Influentul are nevoie de alții care:**

- Se concentrează asupra unei sarcini;
- Fac muncile de rutină și detaliu;
- Spun adevărul direct și obiectiv;
- Se orientează după cifre și fapte;
- Lucrează sistematic și planificat;
- Preferă să se ocupe de lucruri decât de oameni;
- Elaborează proceduri și le verifică.

## STILUL COMPORTAMENTAL STABIL

Oamenii cu un stil comportamental **stabil** preferă o atmosferă relaxată și prietenoasă, astfel se simt în siguranță. Au nevoie de convenții clare și procese previzibile.

Sunt buni planificatori și fac totul pas cu pas fără a privi imaginea de ansamblu.

Le este dificil să se promoveze pe ei înșiși, evitând cât pot să facă acest lucru.

Nu au atâta energie și dorință de acțiune ca comportamentele dominant și influent.

Au nevoie de multă încurajare și apreciere pentru munca prestată. Preferă să lucreze în liniște și să se concentreze asupra unui singur lucru.



### Tendințe comportamentale:

- Preferă să rămână în același loc de muncă;
- Îi liniștește pe alții;
- Se concentrează pe sarcini;
- Crează un mediu de muncă stabil, previzibil;
- Respectă procedurile stabilite;
- Își perfecționează anumite aptitudini speciale;
- Este un ascultător bun, liniștit, răbdător.

### Mediul ideal pentru S:

- Mediu fără situații conflictuale;
- Recunoaștere pentru muncă prestată;
- Sarcini clar delimitate și neschimbătoare;

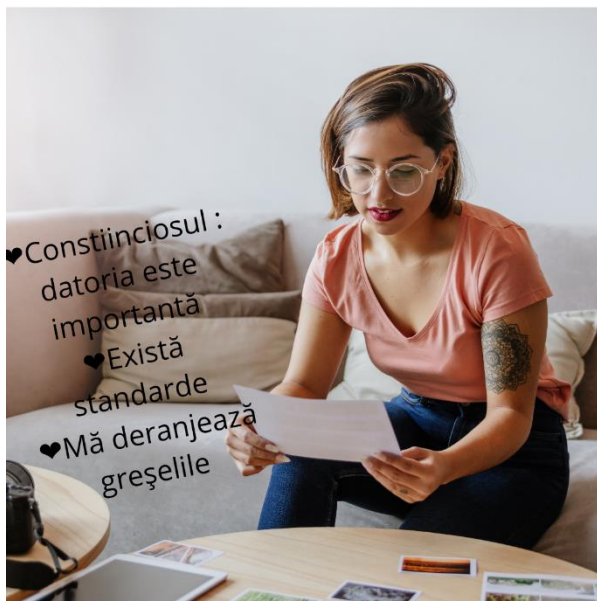


- Motivarea schimbărilor;
- Proceduri clare;
- Oportunități pentru relații personale;
- Colaborează bine în echipă.
- Posibile slăbiciuni:
- Se teme de schimbare;
- Sub presiune nu prioritizează respectarea termenului;
- Este prea îngăduitor și tolerant;
- Indecis, îi lipsește inițiativa;
- Amână lucrurile iar și iar;
- Își amână propriile dorințe;
- Prea dependent de relații.

**Stabilul are nevoie de alții care:**

- Acceptă provocări noi;
- Oferă ajutor la probleme dificile;
- Reacționează repede la schimbări;
- Se descurcă în situații neprevăzute;
- Deleagă sarcini;
- Au inițiativă;
- Abordează direct lucrurile neplăcute.

## STILUL COMPORTAMENTAL CONȘTIINCIOS



Oamenii cu acest stil comportamental preferă ordinea și disciplina și fac lucruri de calitate.

Ațiunile sunt planificate precis și minuțios și iau în considerare toate detaliile.

Ei sunt înclinați să lucreze eficient, dar nu eficace, se pierd în detalii.

Conștiinciosul prezintă mai puțină energie și acțiune decât alții.

### **Tendențe comportamentale:**

- Respectă instrucțiuni și norme;
- Se concentrează pe detalii;

- Se poartă diplomatic;
- Gândește critic și verifică exactitatea;
- Acceptă bucuros autoritatea;
- Lucrează în condiții bine definite;
- Decide analitic după ce a adunat și evaluat toate datele.

### **Mediul ideal pentru conștiincios:**

- O descriere clară a sarcinilor;
- Timp suficient pentru îndeplinirea sarcinilor;
- Prilej pentru critică obiectivă;
- Se cere muncă de detaliu și de calitate;
- Se mențin procedurile care au dat rezultate;
- Schimbările sunt pregătite din timp;
- Afirmare și garanții de securitate.

**Posibile slăbiciuni:**

- Se pierde în detalii;
- Nu se poate detașa și nu poate delega;
- Respectă cu strictețe reglementările;
- Teama de a greși;
- Ezită să încerce lucruri noi;
- Sensibil la critica personală;
- Gândește prea prudent și pesimist.

**Conștiinciosul (C) are nevoie de alții care:**

- Iau decizii rapid;
- Pot duce muncă de convingere;
- Sunt optimiști;
- Exprimă puncte de vedere nepopulare;
- Sunt flexibili și dispuși să facă compromisuri;
- Percep instrucțiunile doar ca niște sugestii;
- Cu standarde înalte, orientat spre detalii;
- Disciplinat;
- Prudent;
- Analitic;
- Logic;
- Rezervat.

## CONCLUZIE

---

Felicitări! Ai reușit să parcurgi materialul și acum te întrebi ce faci în continuare după ce ai aflat aceste informații?

Desigur toți avem cele 4 tipuri de comportamente, dar ne simțim confortabil mai frecvent cu două sau trei.

Aceste auto-evaluări scurte nu sunt echivalente cu profilul de personalitate complet.

Scopul meu este să îți transmit o înțelegere de bază a celor 4 dimensiuni comportamentale Dominant, Influent, Stabil, Conștiincios.

**Testul de personalitate pe care îl găsești [aici](#) este complet și îți oferă mult mai multe amănunte legate de reacția ta la stres, ce job ți se potrivește conform calităților tale și unde ai de lucru cu tine pentru a acționa conștient și a minimaliza punctele slabe.**

Eu am scutit ani de muncă prin acest test. Punctul meu forte a devenit în anumite contexte punct slab și nu mai aveam succes. Așa am reușit să îl folosesc când este cazul, în contexte care mă avantajau și să-mi dezvolt latura conștiincioasă pentru a fi mai atentă la detalii. Am alcătuit harta echipei pe care o conduc, despre care vom vorbi mai jos, și am reușit să mă adresez lor astfel să mă înțeleagă și să îi înțeleg.

După acest test am putut aprecia munca contabililor mult mai bine, ei fiind prin excelență foarte minuțioși și respectă regulile.

### Ce urmează?

Urmează o temă pentru tine!

**Pasul 1.** Intră pe MODUL OBSERVATOR și vei avea această temă: Observă la oameni colegi, prieteni, clienți, familie sau copii aceste comportamente. Acesta este primul pas. Pentru că stilul tău se potrivește cu cei ca tine. Cu ceilalți, abordarea diferită îți aduce clienți, o echipă performantă sau o familie implinită.

**Pasul 2.** Recunoaște-ți propriile tendințe comportamentale.

**Pasul 3.** În organizație alcătuiești o hartă a echipei (familiei, clienților) și îți dai seama imediat cum să acționezi diferit, de ce nu te înțelegi sau de ce nu ai performanță.

**Pasul 4.** Utilizează informațiile constructiv pentru a îmbunătăți colaborarea fără a renunța la cine ești.

Cum poți lucra într-un mod eficient alături de ceilalți. Să obții rezultatele dorite cu cât mai puține neînțelegeri.





## Cine ești tu?

O personalitate puternică își dezvoltă liderul interior care se autoconduce și faci alegeri conștiente adaptate situațiilor din viața ta.

Îți dezvolți prezența de sine, și îți faci un plan de a-ți dezvolta reziliența în mod conștient.

Cum faci această schimbare?

În funcție de obiectivul tău, de motivul pentru care ai pleca pe acest drum al devenirii de sine.

Cât de puternic este motivul tău pe o scară de la 1 la 10?  
Gestionarea profesională a comportamentului tău înseamnă:

### **1. Evaluarea contextului - foarte important, mai ales acum.**

- Întrebările bune duc la acțiuni și rezultate bune!
- Ce se întâmplă acum?
- Care sunt jucătorii contextului și relații există între ei?
- Care e dinamica grupului, echipei, familiei sau clienților?

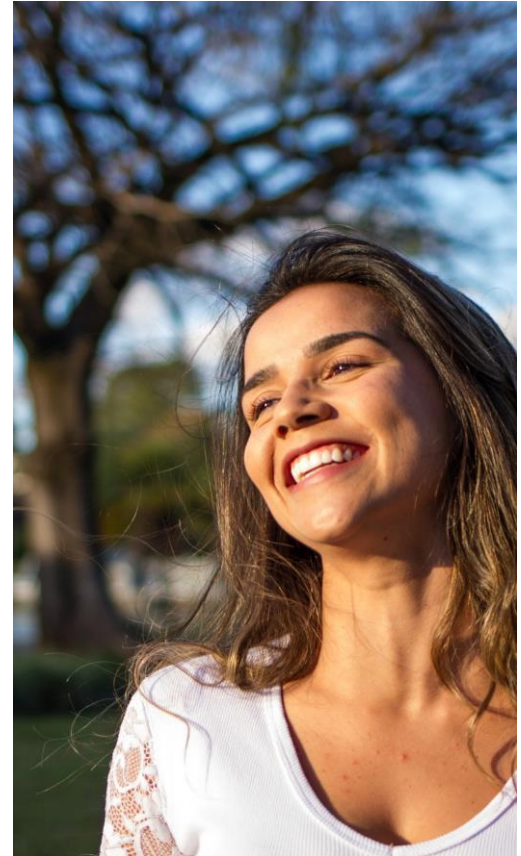
### **2. Clarifică-ți intențiile**

- De fapt ce vreau cu adevărat?
- Ce scop am în acest context?
- Este adecvat și realist?

### **3. Ce comportament mă duce mai aproape de atingerea scopului?**

- Sunt un C și am nevoie să-mi dezvolt mai mult latura influentă?
- Sau sunt un I și am nevoie să-mi dezvolt latura conștiințioasă și să fiu mai ordonat? Am suficientă energie să mențin noul comportament?
- VREAU NEAPARAT ACEST LUCRU?

### **4. Consolidarea noului comportament**





- Cât de des practici noul comportament?
- Sunt un influent, cât de des tac și ascult mai mult?

#### **5. Reflectare asupra procesului**

- Ce progrese am făcut?
- Cine mă ajută să progrez?
- Cât de mult îmi doresc să-mi realizez obiectivul?

## CONTACT

---

### **Mihaela Frunză**

Trainer certificat persolog

Systemic & Leadership coach Psihoterapeut integrativ

Facilitator metoda Feuerstein dezvoltare cognitivă și emoțională

 [contact@mihaelafrunza.ro](mailto:contact@mihaelafrunza.ro)

 Smart Coach Us | Mihaela Frunză

 Mihaela Frunză

