

**39 oldalas komplex
Önismereti teszt**



Önismeret és Önérvényesítés

**Milyen munka a nekem való?
Miben van esélyem a sikerre?**



Tóth István

**Álláskereső tanácsadó
Szemléletfejlesztési**

Szakértő

Önismeret és Önérvényesítés

Milyen munka a nekem való?

Miben van esélyem a sikerre?

Tóth István

www.szfszakerto.hu

**Álláskeresési tanácsadó
Szemléletfejlesztési**

Szakértő

Tóth István vagyok, **7 éve dolgozom álláskeresőkkel**, eddig több mint **3 000 önéletrajzot láttam** és **állásinterjúra több mint 1 000 embert készítettem fel.**



Oktatóanyagaim, személyes konzultációim, ingyenes tanfolyamom és az ingyenes tanácsadásom segítségével mára több mint ezer álláskeresőnek segítettem az elhelyezkedésben.

Az amerikai Gallup Intézet Erősségfejlesztő programjával, a StrengthsFinderrel mintegy öt éve ismerkedtem meg és eddig több száz álláskereső esetében használtam a módszert eredményesen.

Ez a könyv szerzői jogvédelem alatt áll. Kérlek, hogy a szerzői jogokat valamint a szellemi alkotásokhoz fűződő jogokat maradéktalanul tartsd tiszteletben. A jelen könyvet vagy annak bármely részletét, illusztrációját másolni, előadni, idézni, felolvasni, közzétenni, terjeszteni, értékesíteni vagy bármely más módon nyilvánosságra hozni kizárólag a szerző, Tóth István előzetes, írásos engedélyével tudod. Ez ügyben kérlek, írd nekem az info@szfszakerto.hu e-mail címre. Köszönöm.

Saját személyes, fejlesztési célra természetesen a könyv bármely elemét felhasználhatod. Így nyugodtan nyomtasd ki vagy mentsd el másként magadnak a könyvet, sőt a tesztek esetében ezt kifejezetten ajánlom is, hogy azok újbóli kitöltésével mérni tudd a fejlődésed.

Ha ezt az eKönyvet nem közvetlenül a honlapomról, a www.szfszakerto.hu oldalról vásároltad, akkor épp egy kalóz példányt olvasol. Ez esetben kérek, rendeld meg az eredetit is, főleg, mert biztos, hogy időközben sok új értékes információval egészítettem ki a korábbi kiadást.

A könyv hossza: 39 A5-ös méretű oldal

A kiadás éve: 2016 (második, átdolgozott kiadás; az első kiadás éve: 2015)

[Itt tudod az eredetit vagy további könyveimet megrendelni:](http://szfszakerto.hu/node/5)
<http://szfszakerto.hu/node/5>

Tartalomjegyzék

Előszó	6
DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG!	8
Önismereti teszt – Milyen munka a nekem való?.....	10
A teszt értelmezése.....	21
Másodlagos faktorok	30
Egy további hasznos önismereti gyakorlat.....	35
Ki vagyok Én?	37
DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG!	39

Előszó

Még mielőtt bármilyen előttünk álló nagyobb kihívásra választ adnánk, egy jelentősebb irányváltásba, gyökeres változásba kezdenénk, így például egy új állás keresésébe fognánk vagy nekivágnánk a pályamódosításnak, érdemes mérleget készíteni önmagunkról, melyben előnyös és hátrányos vonásaink egyaránt szerepelnek.

Jelen, önismereti céllal készített felmérés révén megállapíthatod, hogy életed adott pontján hol állsz, és hová akarsz, merre érdemes tartanod. A magad által készített tükörbe nézve, képességeidet felmérve, **eldöntheted, hogy milyen jellegű munkát érdemes végezned a siker és a beválás esélyével** (például az üzleti élet gondolkodást és elemzést igényel, szemben a humán szolgáltatásokkal, amelyek ellátásához empátia, kommunikációs és szociális készségek kelljenek).

Az önismeret tárgyi összetevőinek felmérése során, többek között **a következő kérdésekre találhatod meg az elfogulatlan, objektív választ:**

1. Miben vagyok a legjobb?
2. Mit szeretek a legjobban csinálni?
3. Mit szeretek a legkevésbé csinálni?
4. Egyedül vagy másokkal együtt tudok igazán eredményesen dolgozni?
5. Szeretem-e a magányt vagy inkább a társaságot kedvelem?
6. Mihez van tehetségem? Mire vagyok leginkább képes?

7. Van-e megfelelő képzettségem? Ha nincs, meg tudom-e szerezni a hiányzó képzettséget?
8. Szorgalmas vagyok-e? Kitartó vagyok-e?
9. Önálló vagyok-e?
10. Kötött ütemben dolgoznék-e szívesen vagy inkább a magam szabta, egyenetlen munkaritmust szeretem?

Kívánom, hogy találd meg, milyen munka a neked való és elképesztő sikereket érj el az itt leírtak elsajátításával.

Ne feledd, ne csak kitöltsd ezt a tesztet, de alkalmazd is az itt szerzett ismereteidet legyen szó álláskeresésről, pályamódosításról vagy életed bármely más területéről, amelyben épp változások előtt állsz!

Baráti üdvözlettel,

Tóth István

www.szfszakerto.hu

DÍJMENTES KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG!

Jelen eKönyv megvásárlásával lehetőség nyílik számodra, hogy egy **45 perces tanácsadáson DÍJMENTESEN**, négy szemkört is átbeszéljük a Téged leginkább foglalkoztató kérdéseket a témában.

Ez egy egyszeri, egy alkalmas lehetőség, amely másra át nem ruházható!

Ha szeretnél élni az INGYENES tanácsadás lehetőségével, írd nekem ez ügyben az info@szfszakerto.hu e-mail címre.

Kérlek, hogy arról az e-mail címedről írd nekem, amelyet annak idején a könyv megrendelésekor az űrlapon feltüntettél. Ha időközben megváltozott az e-mail címed, mindenféleképpen hivatkozd be a megrendeléskor megadott e-mail címed is, mert ezt a lehetőséget csak így tudom a számodra biztosítani. Megértésedet köszönöm.

Budapestiek számára személyes tanácsadás is lehetséges. Ha valamiért nem tudsz hozzám személyesen eljönni, Skype videohíváson keresztül is tudunk beszélni.

FONTOS: Azért, hogy a találkozásunkban rejlő lehetőséget maximálisan ki tudd használni, javasolom, hogy csak azután vedd igénybe ezt a lehetőséget, hogy a tesztet már kitöltötted és alaposan áttanulmányoztad. Így olyan kérdéseket is fel tudsz nekem majd tenni, amelyeket jelen írás ébresztett benned. Várom az e-mailed!

Baráti üdvözlettel,

Tóth István

www.szfszakerto.hu

A személyiség mozgatóerői

Az emberi személyiséget számtalan szempontból lehet vizsgálni, erre személyiségtesztek sokasága szolgál. Viszonylag ritkábban elemzik azonban a személyiség egyik rétegét képező „motivációs struktúrát”: azokat a mélyen fekvő, jelentős, részben genetikusan (vagy az élet korai szakaszában kialakult) elemi szükségleteket, amelyek törekvéseinket, az emberi együttélésben alkalmazott „játszmáink” stílusát, fő céljait és eszközeink megválasztását determinálják.

Ezek a motivációk vagy szükségletek a hagyományosan ösztönöknek nevezett genetikusan-biológiai programokhoz képest összetettebbek, elsősorban azonban a humán-pszichikus szférában érvényesülő hajtóerők; ezért szokás ezeket „pszichogén szükségleteknek” is nevezni.

Önismereti teszt

Milyen munka a nekem való?

Az alábbiakban olvasható teszt kitöltése időhöz nem kötött, tehát sietned nem kell! Nincsenek jó vagy rossz válaszok, ezért nagyon fontos, hogy minden kérdésre érzésed, ízlésed, beállítódásod szerint válaszolj. Ne igyekezz helyes, vagy kívánatosnak vélt válaszokat adni, ne gondold arra, hogy a választ mások hogyan minősítenék! A teszt akkor segít önmagad jobb megértésében és megismerésében, ha alapos átgondolás után mind a 165 kérdésre a legjobb tudásod szerint, a téged valóban jellemző válaszokat adod.

Csak egyértelmű „igennel” és „nemmel” válaszolhatsz. Ha úgy érzed, hogy nem tudsz dönteni, gondolkodj el egy kicsit, és végül add azt a választ, amely – ha nem is tökéletes – leginkább jellemez téged, vagy a legkevésbé áll távol tőled.

Ne hagyj ki egyetlen kérdést sem, mert akkor az eredmény nem lesz értékelhető!

Célszerű, ha a válaszokat (+) és (-) jelekkel kódolod, így az értékelés egyszerűbb lesz.

Megjegyzés: semmiképpen **NE olvasd el az értékelést a teszt kitöltése előtt!** Akkor lesz hiteles és érvényes az eredménye, ha csak valamennyi kérdés megválaszolása után nézed meg, hogy egyáltalán mit és hogyan kell az eredményekből értelmezned.