

## DISC teszt, milyen a viselkedési stílusa?

**A viselkedéstudomány szerint az eredményes emberek, eredményes vezetők, tisztában vannak saját magukkal, ismerik erősségeiket és fejlesztendő területeiket,** így stratégiát tudnak kidolgozni arra, hogyan feleljenek meg a környezetük támasztotta követelményeknek.

Fontos hangsúlyozni, hogy nincs jó vagy rossz típus, viszont a típus tudatosítása segítséget nyújt abban, hogy másként, hatékonyabban végezhesse munkáját.

Az, hogy egy adott vállalatánál, az adott szakmai területen melyik viselkedési stílus fogja biztosítani a leghatékonyabb munkavégzést, egy fontos döntési pontot jelent.

### A DISC négy viselkedési stílust vizsgál:

- \* D – Domináns
- \* I – Befolyásoló
- \* S – Kitartó (stabil, szilárd)
- \* C – Szabálytisztelő (lelkiismeretes)

### Miben segít a DISC teszt?

Természetünkéből fakadóan mindannyian hajlamosak vagyunk arra, hogy inkább egy adott módon viselkedjünk, és ne máshogy, ezt hívjuk **természetes preferenciának**. Ha tudjuk, melyek ezek a preferenciák, és ha képesek vagyunk másokét is felismerni, eredményesebben tudjuk kihasználni a vérmérsékletünk kínálta lehetőségeket, és képesek leszünk javítani kapcsolataink minőségén is.

### Mire használhatjuk a DISC-et?

- kommunikáció-tudatosítására,
- ügyfél felé irányuló, illetve belső kommunikációnk hatékonyságának növelésére,
- az önismeretünk, és mások megismerésének fejlesztésére,
- testre szabott értékesítési kommunikációs stratégiák kialakítására,
- szakember kiválasztás minőségének fokozására,
- egy adott résztvevő körben (akár prezentáción, akár megbeszéléseken vagy képzéseken), a megfelelő viselkedési stílus megválasztására,
- csapatmunka hatékonyságának növelésére.

## DISC TESZT

Milyen színű vagyok?

Válassza ki a négy jellemzőpár közül azt, amelyik leginkább (L) jellemző önre és karikázza be!

A végén adja össze az L-eket színek szerint!

1. Gondos és elemző	L
Állandó és odafigyelő	L
Befolyásoló és teátrális	L
Jó stratégia és nyomuló	L
2. Szeretetreméltó és gyors	L
Megbízható és visszafogott	L
Erőteljes és célorientált	L
Rendszeres és logikus	L
3. Nyugodt és kiegyensúlyozott	L
Elhatározott és domináns	L
Vidám és társaságkedvelő	L
Pontos és részletekbe menő	L
4. Önbizalommal teli és dinamikus	L
Rendszeres és tömör	L
Családias és kiegyensúlyozott	L
Beszédes és könnyed	L
5. Logikus és tisztafejű	L

Egyenes és kérdésfeltevő	L
Hűséges és alkalmazkodó	L
Emberszerető és aktív	L
6. Kapcsolatépítő és elfogadó	L
Kifejező és reménnyel teli	L
Hatalmat gyakorló és önérvényesítő	L
Gondolkodó és önálló	L
7. Meggyőző és rábeszélő	L
Kérdező és elgondolkodó	L
Gyorsan reagáló és kezdeményező	L
Kiegyensúlyozott és mások miatt aggódó	L
8. Eltökélt és önbizalommal teli	L
Társaságkedvelő és vidám	L
Hűséges és segítőkész	L
Megbízható és korrekt	L
9. Érzékeny és diplomatikus	L
Pontos és kimért	L
Bátorító és elismerő	L
Eredményorientált és gyors	L
10. Felelősségteljes és határozott	L
Visszafogott és együttműködő	L

Nyitott és társaságkedvelő	L
Részletekbe menő és pontos	L
11. Együttműködő és impulzív	L
Racionális és tényszerű	L
Kiegyensúlyozott és kedves	L
Feladatra koncentráló és praktikus	L
12. Elemző és alapos	L
Barátságos és szórakoztató	L
Versenyszellemű és irányító	L
Jóindulatú és segítőkész	L
13. Közvetlen és bizalommal teli	L
Érzelemmel teli és lelkesítő	L
Objektív és elemző	L
Aktív és irányító	L
14. Erős akaratú és célratörő	L
Érvekre és tényekre koncentráló	L
Érzelmileg motivált és magával ragadó	L
Odafigyelő és érzékeny	L
15. Rendszerben gondolkodó	L
Vidám és népszerű	L
Békítő és megnyugtató	L
Iránymutató és erőt adó	L

16. Meggyőző és mozgékony	L
Határozott és azonnal cselekvő	L
Fegyelmezett és lépésenként haladó	L
Toleráns és nyugodt	L
17. Empátiával teli és türelmes	L
Független szellemű és fegyelmezett	L
Feladatorientált és kompetitív	L
Vitára kész és spontán	L
18. Másokra hatni akaró és impulzív	L
Odafigyelő és másokkal törődő	L
Nem részre hajló és objektív	L
Versenyre hívó és célratörő	L
19. Rendszerben gondolkodó és felkészült	L
Bátor és független	L
Nyitott és extrovertált	L
Tanácsadó és másokkal törődő	L
20. Jól kommunikáló és erős akaratú	L
Spontán és ötlettel teli	L
Dolgokat átgondolni szerető és racionális	L
Békéltető és harmóniára törekvő	L
21. Jól szervezett és elgondolkodó	L

Türelmes és másokat támogató	L
Erős és hatékonyan érvelő	L
Másokat bevonó és nyitott	L
22. Objektív és kihívó	L
Nyugodt és békés	L
Tényekhez és konvenciókhoz ragaszkodó	L
Élettel teli és befogadó	L
23. Lelkesítő és energiát sugárzó	L
Előrevivő és gyakorlatias	L
Figyelmes és másokkal törődő	L
Részletekbe menő és fókuszált	L
24. Támogató és hűséges	L
Független és bátor	L
Elemző és alapos	L
Társaságkedvelő és élettel teli	L
25. Óvatos és pontos	L
Egyenes és célratörő	L
Optimista és feldobott	L
Elfogadó és megbízható	L

Melyik színt választotta a legtöbbször? Adja össze az L-eket és írja be a megfelelő helyre:

### **Zöld: Szabálytisztelő (kötelességtudó, lelkiismeretes) – C**

Feladatközpontú és introvertált.

Viselkedése önálló és módszeres. Számára a feladat az, ami igazán fontos. Az ilyen ember pontos, elemző, lelkiismeretes, magas normákkal rendelkező, óvatos, precíz, tényfeltáró, diplomatikus.

### **Kék: Kitartó, szilárd – S**

Emberközpontú és introvertált, igazi csapatjátékos.

Viselkedését a lassú tempó és a megnyugtató stílus jellemzi. Az ilyen ember kedves, türelmes, jó hallgatóság, higgadt, őszinte, megértő. Számára a szoros emberi kapcsolatok az igazán fontosak.

### **Sárga: Befolyásoló-I**

Emberközpontú és extrovertált.

Az emberekhez bizalommal közeledik. Viselkedése nyílt és közvetlen. Az ilyen típusú ember önbizalommal teli, meggyőző, lelkes, derűlátó, népszerű, társaságkedvelő, elfogulatlan, optimista.

### **Piros: Domináns- D**

Feladatközpontú, extrovertált.

Viselkedése közvetlen és független. Az ilyen ember célratörő, eredményorientált, domináns, versengő, gyorsan dönt, kezdeményező, merész, határozott és tetterős.