

Ditt syfte med att använda MBTI®-instrumentet

Innan du börjar utforska MBTI-preferenserna kan det vara värdefullt att fundera över områden i ditt liv som du skulle vilja utveckla med hjälp av MBTI-modellen.

Att fundera igenom detta i förväg kan göra att den återkoppling du får blir mer relevant för dina behov, och att du kan få ut så mycket som möjligt av processen. Nedan listas några tillämpningar för MBTI som din handledare kan berätta mer om.

Vilka av följande områden är du intresserad av att utforska?

- Förbättra arbetsrelationer
- Utveckla din ledarstil
- Förbättra din kommunikationsförmåga
- Förbättra strategier för problemlösning
- Konfliktlösning
- Hantera förändring
- Förstå stressreaktioner
- Utforska möjligheter till karriärutveckling
- Värdesätta olikheter i arbetssätt
- Ta hänsyn till team- och organisationskultur

Inom vilka specifika områden av ditt yrkes- eller privatliv skulle du vilja använda MBTI-verktyget?

Vad skulle du i slutändan vilja få ut av att använda MBTI-verktyget?

“...ett ökat förståelse för dina styrkor och svagheter i ditt liv kan förståelsen av personlighetstyper medföra att du blir mer medveten om hur du använder dina saker och ting, att du tar mer avvägda beslut och att du lever ett liv närmare ditt personliga ideal.”

Isabel Briggs Myers, *Gifts Differing*

Vad menar vi med "personliga preferenser"?

MBTI avser att identifiera dina preferenser inom fyra olika aspekter av din personlighet. Den här övningen kommer hjälpa dig att förstå preferensernas innebörd. Din handledare leder dig igenom övningen.



Skriv ditt namn

Föredragen hand:

Icke föredragen hand:

Var får du din energi från?

Den som tvekar är förlorad!

Så där borde jag inte ha sagt!

Jag önskar att jag hade sagt det där!

Tänk efter före!

Energi fokuserad utåt

- > Fokus på den yttre miljön
- > Löser problem genom att prata med andra
- > Lär sig bäst genom att samtala, diskutera eller utföra
- > Varierade intressen
- > Tenderar att tala och handla först, reflektera senare

Energi fokuserad inåt

- > Dragna till sin inre värld av tankar och känslor
- > Föredrar att lösa problem genom analys och reflektion
- > Lär sig bäst genom reflektion
- > Djupa intressen
- > Tenderar att reflektera innan de handlar eller talar

Kom ihåg att E-I inte handlar om sällskaplighet eller socialt självförtroende

Vilken är din preferens?

Din MBTI-rapport kommer att visa om du valde Extraversion (E) eller Introversion (I) som du fyllde i frågeformuläret. I rapporten redovisas även en preferenspoäng som visar hur konsekvent du valt en preferens framför en annan. Högre poäng innebär alltså en tydligare preferens. Tänk på att höga poäng för en preferens inte handlar om hur "bra" eller "välutvecklad" den är. Du kan fylla i din rapporterade preferens och din preferenspoäng nedan.

Rapporterad
preferens:
(ringa in)

E

eller

I

Tydlighet:

Mycket tydlig

Måttlig

Otydlig

Kom ihåg att du är den som bäst bedömer dina egna preferenser. MBTI-verktyget ger en god indikation på dina preferenser, men dina arbetsuppgifter, din arbetsmiljö och andra faktorer kan innebära att du, genom att utöva dina mindre föredragna preferenser, får rapporterade preferenser som inte riktigt stämmer. Baserat på ditt samtal med din handledare anger du nedan vad du tror är din icke-föredragna preferens, och hur säker du är på detta.

Föredragen
preferens:
(ringa in)

eller

I

Tydlighet:

Mycket säker

Ganska säker

Inte säker

Extraversion

(d.v.s. inrikta sig på handling, engagera sig i sin omvärld)

Inom vilka områden använder du Extraversion bäst?

I vilka sammanhang tycker du att Extraversion inte fungerar så bra för dig?

Inom vilka områden skulle du kunna använda Extraversion mer effektivt?

Introversion

(d.v.s. ta en paus för att reflektera, gå in i sin inre värld av tankar och känslor)

Inom vilka områden använder du Introversion bäst?

I vilka sammanhang tycker du att Introversion inte fungerar så bra för dig?

Inom vilka områden skulle du kunna använda Introversion mer effektivt?

Vad är din **bäst på** **side** typ?



SAMPLE

ISTJ

Tysta, allvarliga, når framgång genom noggrannhet och pålitlighet, praktiska, håller sig till fakta, realistiska och ansvarsfulla. Bestämmer genom logik vad som bör göras och arbetar stadigt för att genomföra det. Trivs med att göra allt på ett ordnat och organiserat sätt – i sitt arbete, hem och liv. Värdesätter traditioner och lojalitet.

ISFJ

Tysta, vänliga, ansvariga och samvetsgranna. Hängivna och stabila när de vill utföra sina plikter. Noggranna, omsorgsfulla och precisa. Lojala, omtänksamma, lägger märke till detaljer. Gillar människor som är ordnade och bryr sig om vad andra känner. Strävar efter god ordning och harmonisk omgivning och på jobbet.

ISTP

Toleranta och flexibla, observerar i tysthet ett problem uppstår, och agerar sedan snabbt för att hitta lösningar som fungerar. Analyserar hur saker fungerar och tar sig lätt till stora mängder data för att komma till ett praktiskt problem. Intresserade av fakta och verkan, att organisera fakta och logiska principer, värdesätter effekt.

ISFP

Tysta, vänliga, känsliga och snälla. Njuter av livet, vad som pågår runt omkring dem. Gillar att ha utrymme för sig själva och arbetar med sina egna tidsramar. Lojala och trogna mot principer och människor som är viktiga för dem. Tycker inte om meningsskilljaktigheter och konflikter, tvingar inte på sina åsikter eller värderingar på andra.

ESTP

Flexibla och toleranta, antar ett problem som synsätt och fokuserar på omedelbara resultat. Teorier och föreslagna förklaringar tråkar ut dem – de vill se alla möjliga lösningar på problemen. Gillar spontana, spontana, njuter av var, de kan vara akiva tillsammans med andra. Skattar materiella bekvämligheter och försöker sig på bästa sätt genom att göra saker på ett enkelt sätt.

ESFP

Utåtriktade, vänliga och accepterande. Verkliga livsnjutare, tycker om människor och materiella bekvämligheter. Tycker om att arbeta med andra för att få saker att hända. För in sunt förnuft och en realistisk syn på sitt arbete och gör arbetet roligt. Flexibla och spontana, anpassar sig lätt till andra människor och omgivningar. Lär sig bäst genom att sätta en ny kunskap på prov tillsammans med andra.

ESTJ

Realistiska och realistiska håller sig till fakta. Omtänksamma, övriga snabbt till att organisera projekt. Organiserar projekt och människor för att saker gjorda, fokuserar på att nå resultatet mest effektiva sättet. Tar hand om rutin. Har en klar uppsättning logiska principer, följer dessa systematiskt och vill att andra också ska göra det. Har lätt för att göra verklighet av sina planer.

ESFJ

Varmhjärtade, samvetsgranna och samarbetsvilliga. Vill ha harmoni i sin omgivning och arbetar med bestämdhet för att åstadkomma det. Tycker om att arbeta med andra för att utföra uppgifter korrekt och i tid. Lojala, genomför allt som påbörjats, även om det är småsaker. Märker vad andra behöver i sina dagliga liv och försöker se till att de får det. Vill uppskattas för den de är och för vad de gör.