

# CALITATI PERSONALE SI COMUNICAREA

---



# TEMPERAMENTUL

---

- Temperamentul este ansamblu trăsăturilor fiziologice și nervoase ale unei persoane, care determină diferențieri psihice și de comportament între indivizi.
- Probabil cel mai corect este să considerăm că temperamentul reprezintă modul în care variabilele bioconstituționale și bioenergetice se implică în organizarea și desfășurarea proceselor psihice- percepție, memorie, gândire, afectivitate și se reflectă în comportament. Astfel înțeles, temperamentul dobândește obligatoriu un conținut și o conotație psihologică, devenind obiect de studiu al psihologiei

# TEMPERAMENTUL SI COMUNICAREA

---

- Poate ca nimic nu are o influenta mai profunda asupra modului nostru de a comunica, decat temperamentul pe care il avem. Temperamentul reprezinta o combinatie a trasaturilor mostenite, care afecteaza in mod inconstient comportamentul. Aceste trasaturi sunt transmise prin gene. Unele studii sugereaza ca se transmit mai mult gene de la bunici, decat de la parinti. Aceasta combinatie de trasaturi caracteristice este responsabila, in mare parte, de actiunile, de reactiile si de raspunsurile noastre emotionale si determina, in mare masura, modul nostru de comunicare.



# TEMPERAMENTUL OAMENILOR

---



# SANGVINICUL

---

- este intotdeauna o persoana cu o personalitate atragatoare, care se distreaza extrem de mult in orice situatie, este vorbaret, bun povestitor, sufletul petrecerilor, centrul atentiei in orice grup, extrem de entuziast si expresiv, cu ochii inocenti, parand sa pastreze simplitatea unui copil si la varste inaintate □ angvinicul este intotdeauna curios, concepe intotdeauna idei noi si interesante, insufleteste oamenii din jur, in orice grup s-ar afla, isi face prieteni cu usurinta in orice circumstante. Printre punctele negative se numara urmatoarele" nu respecta planul stabilit, vorbeste prea mult, devenind plictisitor, este egocentric, este putin sensibil la problemele altora deoarece este cufundat in a-si admira propria personalitate, nu-si foloseste eficient memoria, este nestatornic si uituc, intrerupe si raspunde in numele altora, este dezorganizat si imatur. -a recomandari, sangvinicii trebuie sa fie sensibili la interesele altor oameni, sa acorde atentie numelor oamenilor pe care ii intalnesc, sa inteleaga ce inseamna cu adevarat prietenie, sa puna in prim-plan nevoile celorlalti, sa-si organizeze viata si sa incerce sa se maturizeze.

# MELANCOLICUL

---

- este o fire introvertita, profund, ganditor si analitic, este serios, orientat spre scopuri cu raza lunga de actiune, cu o fire de geniu, talentat si creator. +ste persoana care adora listele, schemele, graficele si simbolurile, cel care gandeste ordonat si vede simboluri acolo unde celelalte temperamente vad oameni. -onstiinta detaliului este extrem de importanta, de aceea observa intotdeauna ceea ce celelalte temperamente nici nu iau in considerare. +ste ordonat si organizat, ingrijit si curat, perfectionist, cu standarde inalte, econom, profund preocupat de activitati si de oameni, plin de compasiune.-a puncte negative, melancolicul este deprimat, este cel care se asteapta tot timpul numai la neazuri, se supara usor, are o proasta imagine de sine, tergiverseaza lucrurile din perfectionism, are pretentii nerealiste de la ceilalti din dorinta ca toate lucrurile sa iasa perfect. :ecomandari" melancolicii trebuie sa fie constienti ca nimanui nu-i plac oamenii posomorati, sa caute aspectele pozitive ale vietii, si sa invete sa alunge norii negri care apar in viata fiecarui om. \*in punct de vedere al tergiversarii lucrurilor, melancolicul trebuie sa nu mai piarda mult timp cu planificarea, sa-si coboare standardele si sa fie constient ca nu totul este perfect in viata si ca e necesara putina relaxare din cand in cand



# FLEGMATICUL

---

- este cel care ofera stabilitate si echilibru celorlaltor trei tipologii. +este tipul de temperament cu care te intelegi cel mai usor. Are un echilibru natural interior, actioneaza incet si in etape, este calm, stapan pe sine si temperat, rabdator, impacat cu sine, mediaza problemele si evita intotdeauna conflictele, are multi prieteni pentru ca este agreabil, pasnic, relaxant, calm, echilibrat, rabdator, consecvent, inofensiv si placut. +ste un foarte bun ascultator in acelasi timp. Punctele negative" lipsa de entuziasm, opozitie fata de schimbare, pare sa fie lenes pentru ca amana si nu-si asuma responsabilitati, are o incapatanare muta deoarece nu-si exprima sentimentele, pare nelotarat in luarea deciziilor.:ecomandari" flegmaticul trebuie sa invete sa se entuziasmeze, sa incerce ceva nou in fiecare saptamana, sa-si asume responsabilitati, sa se motiveze, sa exerseze luarea deciziilor, sa invete sa-si comunice sentimentele

# EMPATIA IN COMUNICARE

---

- **Emotiile pot influenta intr-un mod mai mult sau mai putin subtil comportamentul in relationarea sociala. Exteriorizarea lor poate lua forma unor trasaturi accentuate de personalitate care pot "eticheta" o persoana ca fiind vesnic nemultumita, snoaba, increzuta, laudaroasa. In cazul de fata aceste trasaturi ne intereseaza pentru gasirea unor cai de comunicare cat mai optime in abordarea acestor tipuri de persoane. Un rol deosebit in stabilirea unei bune comunicari cu aceste persoane o joaca empatia, capacitatea empatica ca functie de comunicare.**



# COMUNICAREA ASERTIVĂ

---

- S-a dezvoltat ca o modalitate de adaptare eficientă la situații conflictuale interpersonale; Lipsa asertivității este una dintre cele mai importante surse de inadecvare socială. Asertivitatea este rezultatul unui set de atitudini și comportamente învățate care au ca și consecințe pe termen lung îmbunătățirea relațiilor sociale, dezvoltarea încrederii, respectarea drepturilor personale, formarea unui stil de viață sănătos, îmbunătățirea abilităților de luare a decizii responsabile.