# DISC TESZT

**Instrukció:** A sorok mindegyikében négy szó található. Jelöld be azt, amelyiket a legjellemzőbbnek érzed saját magadra! Így haladj végig mind a negyven soron, ügyelve arra, hogy minden sorba kerüljön egy-egy jelölés.

**Erősségek**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Top of Form  1. | ○ Kalandvágyó | ○ Alkalmazkodó | ○ Eleven | ○ Elemző |
| 2. | ○ Kitartó | ○ Játékos | ○ Meggyőző | ○ Békés |
| 3. | ○Behódoló | ○ Önfeláldozó | ○ Társas lény | ○ Erős akaratú |
| 4. | ○Előzékeny | ○ Megfontolt | ○ Versengő | ○ Megnyerő |
| 5. | ○Üdítő | ○ Tiszteletteljes | ○ Visszafogott | ○ Talpraesett |
| 6. | ○Belenyugvó | ○ Érzékeny | ○ Direkt | ○ Temperamentumos |
| 7. | ○Tervező | ○ Türelmes | ○ Határozott | ○ Előmozdító |
| 8. | ○ Magabiztos | ○ Keresetlen | ○ Menetrendszerű | ○ Tartózkodó |
| 9. | ○ Rendszerető | ○ Készséges | ○ Szókimondó | ○ Derülátó |
| 10. | ○ Barátságos | ○ Hűséges | ○ Mókás | ○ Erélyes |
| 11. | ○ Merész | ○ Elragadó | ○ Diplomatikus | ○ Precíz |
| 12. | ○ Vidám | ○ Állhatatos | ○ Kultúrált | ○ Öntudatos |
| 13. | ○ Idealista | ○ Független | ○ Semleges | ○ Ösztönző |
| 14. | ○ Közlékeny | ○ Döntésképes | ○ Fanyar | ○ Elmélyült |
| 15. | ○ Békítő | ○ Pontos | ○ Aktív | ○ Társaságkedvelő |
| 16. | ○ Figyelmes | ○ Fáradhatatlan | ○ Beszédes | ○ Megértő |
| 17. | ○ Jó hallgatóság | ○ Lojális | ○ Vezető egyéniség | ○ Friss |
| 18. | ○ Megelégedett | ○ Főnökösködő | ○ Listaíró | ○ Helyes |
| 19. | ○ Perfekcionista | ○ Kellemes | ○ Eredményes | ○ Népszerű |
| 20. | ○ Életvidám | ○ Vakmerő | ○ Illemtudó | ○ Kiegyensúlyozott |

**Gyengeségek**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2Top of Form  21. | ○ Fapofa | ○ Szégyenlős | ○ Magamutogató | ○ Parancsolgató |
| 22. | ○ Fegyelmezetlen | ○ Érzéketlen | ○ Fanyalgó | ○ Haragtartó |
| 23. | ○ Zárkózott | ○ Sértődékeny | ○ Ellenálló | ○ Önismétlő |
| 24. | ○ Szőrszálhasogató | ○ Félős | ○ Feledékeny | ○ Kíméletlenül őszinte |
| 25. | ○ Türelmetlen | ○ Bizonytalan | ○ Határozatlan | ○ Közbeszóló |
| 26. | ○ Népszerűtlen | ○ Érdektelen | ○ Kiszámíthatatlan | ○ Szeretetlen |
| 27. | ○ Csökönyös | ○ Rendszertelen | ○ Kielégíthetetlen | ○ Habozó |
| 28. | ○ Szürke | ○ Borulátó | ○ Öntelt | ○ Engedékeny |
| 29. | ○ Lobbanékony | ○ Céltalan | ○ Vitatkozó | ○ Távolságtartó |
| 30. | ○ Naiv | ○ Elutasító | ○ Izgága | ○ Nemtörődöm |
| 31. | ○ Aggodalmaskodó | ○ Visszahúzódó | ○ Munkamániás | ○ Népszerűséghajhászó |
| 32. | ○ Túlérzékeny | ○ Tapintatlan | ○ Félénk | ○ Fecsegő |
| 33. | ○ Kétkedő | ○ Szétszórt | ○ Hatalmaskodó | ○ Levert |
| 34. | ○ Következetlen | ○ Befelé forduló | ○ Intoleráns | ○ Közönyös |
| 35. | ○ Rendetlen | ○ Szeszélyes | ○ Motyogó | ○ Manipulatív |
| 36. | ○ Lassú | ○ Makacs | ○ Feltűnősködő | ○ Hitetlenkedő |
| 37. | ○ Magának való | ○ Rátarti | ○ Lusta | ○ Hangoskodó |
| 38. | ○ Tunya | ○ Gyanakvó | ○ Indulatos | ○ Szórakozott |
| 39. | ○ Bosszúálló | ○ Nyughatatlan | ○ Húzódozó | ○ Kapkodó |
| 40. | ○ Megalkuvó | ○ Gáncsoskodó | ○ Körmönfont | ○ Állhatatlan |

# DISC TESZT – MEGOLDÓ KULCS

Instrukció: Most vezesd át a jelöléseidet az értékelő lap megfelelő sorába, és oszloponként összesítsd a választott tulajdonságok számát! (Vigyázat: a személyiségvonások sorrendje megváltozott!)

**Erősségek**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kapcsolatépítő (sárga)** | **Irányító**  **(piros)** | **Elemző**  **(kék)** | **Támogató**  **(zöld)** |
| 1. | ○ Eleven | ○ Kalandvágyó | ○ Elemző | ○ Alkalmazkodó |
| 2. | ○ Játékos | ○ Meggyőző | ○ Kitartó | ○ Békés |
| 3. | ○ Társas lény | ○ Erős akaratú | ○ Önfeláldozó | ○ Behódoló |
| 4. | ○ Megnyerő | ○ Versengő | ○ Megfontolt | ○ Előzékeny |
| 5. | ○ Üdítő | ○ Talpraesett | ○ Tiszteletteljes | ○ Visszafogott |
| 6. | ○ Temperamentumos | ○ Direkt | ○ Érzékeny | ○ Belenyugvó |
| 7. | ○ Előmozdító | ○ Határozott | ○ Tervező | ○ Türelmes |
| 8. | ○ Keresetlen | ○ Magabiztos | ○ Menetrendszerű | ○ Tartózkodó |
| 9. | ○ Derülátó | ○ Szókimondó | ○ Rendszerető | ○ Készséges |
| 10. | ○ Mókás | ○ Erélyes | ○ Hűséges | ○ Barátságos |
| 11. | ○ Elragadó | ○ Merész | ○ Precíz | ○ Diplomatikus |
| 12. | ○ Vidám | ○ Öntudatos | ○ Kultúrált | ○ Állhatatos |
| 13. | ○ Ösztönző | ○ Független | ○ Idealista | ○ Semleges |
| 14. | ○ Közlékeny | ○ Döntésképes | ○ Elmélyült | ○ Fanyar |
| 15. | ○ Társaságkedvelő | ○ Aktív | ○ Pontos | ○ Békítő |
| 16. | ○ Beszédes | ○ Fáradhatatlan | ○ Figyelmes | ○ Megértő |
| 17. | ○ Friss | ○ Vezető egyéniség | ○ Lojális | ○ Jó hallgatóság |
| 18. | ○ Helyes | ○ Főnökösködő | ○ Listaíró | ○ Megelégedett |
| 19. | ○ Népszerű | ○ Eredményes | ○ Perfekcionista | ○ Kellemes |
| 20. | ○ Életvidám | ○ Vakmerő | ○ Illemtudó | ○ Kiegyensúlyozott |
| **Erősségek összesen** | | | | |
|  |  |  |  |  |

**Gyengeségek**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kapcsolatépítő**  **(sárga)** | **Irányító**  **(piros)** | **Elemző**  **(kék)** | **Támogató**  **(zöld)** |
| 21. | ○ Magamutogató | ○ Parancsolgató | ○ Szégyenlős | ○ Fapofa |
| 22. | ○ Fegyelmezetlen | ○ Érzéketlen | ○ Haragtartó | ○ Fanyalgó |
| 23. | ○ Önismétlő | ○ Ellenálló | ○ Sértődékeny | ○ Zárkózott |
| 24. | ○ Feledékeny | ○ Kíméletlenül őszinte | ○ Szőrszálhasogató | ○ Félős |
| 25. | ○ Közbeszóló | ○ Türelmetlen | ○ Bizonytalan | ○ Határozatlan |
| 26. | ○ Kiszámíthatatlan | ○ Szeretetlen | ○ Érdektelen | ○ Népszerűtlen |
| 27. | ○ Rendszertelen | ○ Csökönyös | ○ Kielégíthetetlen | ○ Habozó |
| 28. | ○ Engedékeny | ○ Öntelt | ○ Borulátó | ○ Szürke |
| 29. | ○ Lobbanékony | ○ Vitatkozó | ○ Távolságtartó | ○ Céltalan |
| 30. | ○ Naiv | ○ Izgága | ○ Elutasító | ○ Nemtörődöm |
| 31. | ○ Népszerűséghajhászó | ○ Munkamániás | ○ Visszahúzódó | ○ Aggodalmaskodó |
| 32. | ○ Fecsegő | ○ Tapintatlan | ○ Túlérzékeny | ○ Félénk |
| 33. | ○ Szétszórt | ○ Hatalmaskodó | ○ Levert | ○ Kétkedő |
| 34. | ○ Következetlen | ○ Intoleráns | ○ Befelé forduló | ○ Közönyös |
| 35. | ○ Rendetlen | ○ Manipulatív | ○ Szeszélyes | ○ Motyogó |
| 36. | ○ Feltűnősködő | ○ Makacs | ○ Hitetlenkedő | ○ Lassú |
| 37. | ○ Hangoskodó | ○ Rátarti | ○ Magának való | ○ Lusta |
| 38. | ○ Szórakozott | ○ Indulatos | ○ Gyanakvó | ○ Tunya |
| 39. | ○ Nyughatatlan | ○ Kapkodó | ○ Bosszúálló | ○ Húzódozó |
| 40. | ○ Állhatatlan | ○ Körmönfont | ○ Gáncsoskodó | ○ Megalkuvó |
| **Gyengeségek összesen** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **Erősségek és gyengeségek összesen** | | | | |
|  |  |  |  |  |

# Kihívások és erőforrások

**A DISC egyes színei milyen kihívásokkal és milyen erőforrásokkal rendelkeznek?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Mire építhet | Kihívásai |
| Piros | * dinamikát hoz (energiát tesz a helyzetbe) * figyelnek rá * hatással van * gyorsan fókuszál * innovatív eszközök * lesz output * előkészítteti a munkát | * nem racionálisan érzékeli magát * kevésbé reflektív * nehezebben látja a részleteket * ha egyedül vagy nehéz az előkészítés |
| Sárga | * humor, jó eszköze * spontán „virít” * figyel a kapcsolati szintre * túl sok ötlete van, spontán választ belőlük * színes, szagos, izgi lesz a munka, projekt | * időtartás nehézsége * nincs agenda, struktúra * elsodródhat az eredeti céltól |
| Zöld | * csapat része (őszintesége, támogató szerep) * meghallja a többieket (reflektív) * pontosan rákészül a munkára, tartja a tervet, átgondolt előkészítés * stabil, pontos tud lenni * standard munkákban, projektekben nagyon jó * csak totál felkészülten áll ki | * határozatlan, dominánsabb társak elnyomhatják * rugalmatlan, váratlan helyzetek sokkolják * kevésszer érzi magát totál felkészülnek |
| Kék | * kereteket tartja * mély összefüggéseket is felfedezi * pontosan rákészül a munkákra * maximalista – jót csinál * spontán viccekben jó | * kapcsolati szintre kevésbé figyeli * elveszhet a részletekben * merev: váratlan helyzetre nehezen reagál |

*Megjegyzés:*

*Ez az útmutató általános információkat tartalmaz a DISC személyiségtípusokról.*

*A teszt kitöltése nem helyettesíthető a személyes konzultációval.*

*Ha személyre szabott tanácsra van szükséged, fordulj coach csapatunk egyik szakemberéhez, vagy gyere el a Fiatal Vezetők Akadémiája – Vezetői önismeret moduljára.*

*Coachainkat itt találod: http://www.coachingteam.hu/#csapat*

*A Fiatal Vezetők Akadémiájáról itt olvashatsz: http://www.coachingteam.hu/fiatal-vezetok-akademiaja/*

*Ha szeretnéd a tesztet megosztani másokkal is, akkor arra kérünk, továbbküldés helyett, kérd meg barátodat, ismerősödet, hogy jöjjön fel http://www.coachingteam.hu/ingyenes-anyagok/oldalra és töltse le onnan.*

*Köszönjük.*