



Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova
* zcela anonymní
* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

Sebevědomí - co to je?

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Co je sebevědomí*?

Sebevědomí je důležitá složka osobnosti, která určuje, do jaké míry si člověk uvědomuje své možnosti, schopnosti a rezervy, jak se hodnotí a do jaké míry věří ve svou schopnost obstát v životních situacích. S tím vším pak samozřejmě souvisí, zda se má člověk rád a sama sebe si váží.

Úroveň sebevědomí nebo sebedůvěry ovlivňuje všechny oblasti lidského života:

Člověk se zdravým sebevědomím/zdravou sebedůvěrou

Člověk s poškozeným sebevědomím/nízkou sebedůvěrou

Partnerské vztahy:

:: ví, že mu partner může být nevěrný	:: žárlí
nebo jej opustit, ale nežárlí ani na to	:: má obavy z opuštění
pořád nemyslí; snaží se ve vztahu	:: je závislý na partnerovi
fungovat co nejlépe a ostatní neřeší	:: neumí navázat vztah
:: partnera má rád a dovede být i sám	:: nevyjadřuje své potřeby
:: neočekává, že mu partner čte	:: raději je sám a trpí osamělostí
myšlenky, takže když něco chce,	:: týrá partnera
řekne to	
:: partnera respektuje, nesouhlas	
projevuje přijatelným způsobem	

Práce/studium:

:: nevyhýbá se obtížným úkolům	:: odkládá povinnosti
:: dovede si zorganizovat čas, určit priority	:: obtížně si určuje priority
:: snaží se pracovat co nejlépe	:: je nadměrně pečlivý, perfekcionista
:: chyby a neúspěchy bere jako informaci, co zlepšit nebo dělat jinak	:: bojí se chyb a neúspěchů
:: vyváženě dělí čas mezi práci a volno	:: je workholik (kompenzace vnitřní prázdnoty nebo důsledek odkládání úkolů) nebo naopak flákač
:: uplatňuje a rozvíjí svůj potenciál	:: nevyužívá svůj potenciál

Ekonomická úspěšnost:

V této oblasti nemusí být mezi lidmi s zdravým a podraženým sebevědomím žádný rozdíl; není pochyb, že mezi lidmi, kteří si málo věří, jsou i ti ekonomicky veleúspěšní. Problém nastává v příčinách (tedy proč se člověk snaží a proč uspěje) a důsledcích (jak si umí peníze užít).

:: příčiny:	:: příčiny:
:: snaží se o úspěch	:: snaží se vyhnout neúspěchu
:: snaží se využít své schopnosti	:: prací kompenzuje vnitřní napětí
	:: chce být lepší, než druzí, aby se necítil méněcenný
:: důsledky:	:: důsledky:
:: umí si finanční komfort užít	:: neumí si finanční komfort užít, psychologicky je chudý
:: svobodnější, méně ustaraný život	:: obává se, aby to vydrželo, aby o vydělané peníze nepřišel apod.

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

Trávení volného času:

- :: umí odpočívat
- :: sport a aktivity si užívá, nemusí být nejlepší
- :: více aktivních prvků
- :: neumí skutečně odpočívat
- :: nezdravě soutěží i ve volnočasových aktivitách
- :: pasivní zábavy (TV, PC hry apod.)

Zdraví:

- :: je ve větší psychické pohodě, což na duševní i tělesné zdraví působí pozitivně:
- :: méně náchylný k onemocněním
- :: rychleji se uzdravuje
- :: latentní vlohly k poruchám se vůbec nemusí aktivovat
- :: často nebo trvale se nachází ve stavu napětí, což velmi negativně ovlivňuje psychické i tělesné zdraví:
- :: více náchylný k onemocněním
- :: pomaleji se uzdravovuje
- :: mívá více úrazů
- :: mohou vypuknout poruchy, ke kterým je člověk disponován, ale které by se bez spouštěče vůbec nemusely projevit (deprese, panická porucha aj.)

Komunikace:

- :: řekne "ano", když chce říct "ano"; řekne "ne", když chce říct "ne"
- :: odmítnutí a kritiku si nebere osobně
- :: rád přijme zaslouženou pochvalu
- :: řekne si, o co potřebuje
- :: jedná zdravě asertivně
- :: neumí říkat "ano" a "ne" v souladu s tím, co opravdu chce
- :: špatně snáší odmítnutí a kritiku - bere je jako odmítnutí své osoby
- :: neumí přijmout pochvalu
- :: obtížně vyjadřuje své potřeby
- :: jedná ústupně nebo agresivně

Spokojenost:

- :: mnohem vyšší míra životní spokojenosti
- :: optimismus
- :: důvěřuje vlastní snaze a vůli
- :: výrazně nižší míra životní spokojenosti
- :: sklony k pesimismu
- :: pocit, že svým snažením stejně nemůže nic ovlivnit

*V oblasti vztahu a postoji k sobě se používá řada pojmů - sebevědomí, sebevěru, sebejistota, sebeúcta, sebehodnocení a možná ještě další. Každý ten pojem je možné definovat trochu jiným způsobem, ale zde nebudeme tyto pojmy rozlišovat, protože jejich význam se zas tak dramaticky neliší a rovněž v běžné řeči je obvykle používáme promiskue neboli zaměnitelně.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

otestujte svou PAMĚŤ a své IQ v akci

psychologické testy duševního výkonu

www.vykonove-testy.psyx.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát
dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro **každého**, kdo
se o psychologii "jen"
zajímá a pro uchazeče o
studium psychologie



www.chytra.zlutasova.cz

Psychologické testování pro firmy a personalisty

* zjistěte schopnosti a
vlastnosti svých
zaměstnanců a uchazečů o
práci

* **profesionální testy za
minimální ceny**

* online a s výsledky ihned



www.profi.psychonet.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i
negativní vlivy na vaši
psychiku

* zjišťuje možný výskyt
nejčastějších
psychických poruch

www.psychonet.cz

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza