

1. METAPROGRAM - SMER OD / SMEROM K

1. Keď chcem oddychovať, rád/rada:

- a. Robím niečo bezpečné a dobre známe.
- b. Chodím na nové miesta a robím veci, ktoré sú nové a zaujímavé.

2. Ak potrebujem urobiť niečo nepríjemné, zvyčajne:

- a. To odkladám až na poslednú chvíľu.
- b. Urobím to hneď, čím získam priestor pre veci príjemnejšie.

3. Čo sa týka činnosti, mám sklon:

- a. Vyhýbať sa účasti z dôvodov možných následkov.
- b. Angažovať sa a baviť sa pritom.

4. Ak ide o prácu a medziľudské vzťahy:

- a. Zostávam, dokedy som schopný/á vzťah tolerovať.
- b. Stále hľadám tú pravú/toho pravého, ktorá/ý by spĺňal/a moje sny.

5. Myslím na peniaze, pretože:

- a. By som nemusel/a mať dostatok na zaplatenie účtov.
- b. Rád/rada si zvyšujem svoje príjmy a svoju kúpyschopnosť.

6. Pri riadení vozidla:

- a. Nepresahujem povolenú rýchlosť, aby som nedostal/a pokutu.
- b. Myslím na to, čo budem robiť, keď sa dostanem k cieľu svojej cesty.

7. Ak uvažujem o kúpe niečoho, myslím na:

- a. To, aby som sa vyhol/la nákupu niečoho, čo nechcem.
- b. Radosť, ktorú mi nákup poskytuje.

8. Pri predstavovaní:

- a. Sa vyhýbam stretnutiu s novými ľuďmi, pokiaľ so mnou nenadviažu kontakt ako prví.
- b. Rád/rada sa stretávam s novými ľuďmi.

9. Ľudia ma občas popisujú ako:

- a. „Čertovho advokáta“.
- b. Nieкого, kto vždy premýšľa o možnostiach.

Skóre:

Zrátajte všetky „a“ = smer OD a všetky „b“ = smerom K



2. METAPROGRAM – INTERNÝ / EXTERNÝ

1. Cítim sa lepšie, keď som:

- a. Sám/sama.
- b. S inými ľuďmi.

2. Keď sa rozhodujem, kam ísť, čo robiť alebo čo kúpiť:

- a. Rozhodujem sa sám/sama.
- b. Spolieham sa na iných ľuďoch.

3. V práci mám sklón:

- a. Rozhodovať, čo je potrebné urobiť a vykonať to.
- b. Spoliehať sa na ostatných, aby mi dali pokyny.

4. Pri obliekaní:

- a. Sa rozhodujem podľa toho, čo by vyzeralo najlepšie podľa mňa.
- b. Rozmýšľam, čo si budú o mojom oblečení myslieť ostatní.

5. Ak idem s priateľmi na obed, skôr:

- a. Ich presvedčam, aby sme obedovali v jednej z mojich obľúbených reštaurácií.
- b. Idem tam, kam chcú ísť oni.

6. Ak hovoria ľudia o mojom správaní, zvyčajne:

- a. Ich počúvam a spravím si vlastný názor.
- b. Dôverujem im a dostatočne sa prispôbim.

7. Čo sa týka plánovania môjho času, radšej robím:

- a. To, čo chcem sám/sama.
- b. To, čo chcú moji priatelia.

8. Ak myslím na prácu, môžem hrdo povedať:

- a. Urobil/a som to po svojom.
- b. Urobil/a som to najlepším možným spôsobom pre všetkých zúčastnených.

9. Pri skupinových činnostiach sa snažím:

- a. Zaistiť, aby som dosiahol/la to, čo chcem.
- b. Vychádzať s ostatnými.

Skóre:

Zrátajte všetky „a“ = interný a všetky „b“ = externý



3. METAPROGRAM – MOŽNOSŤ / NUTNOSŤ

1. Radšej by som robil/a prácu, kde je každý deň:

- a. Niečím výnimočný a prináša nové výzvy.
- b. Rovnaký a ja viem, čo očakávať.

2. V oblasti rozhodovania by som radšej:

- a. Vyhodnotil/a všetky alternatívy.
- b. Urobil/a rozhodnutie a uspokojil/a sa s ním.

3. V prípade voľby by som radšej:

- a. Vytvoril/a nový prístup.
- b. Použil/a spôsob, o ktorom viem, že funguje.

4. Rád/rada:

- a. Sa správam spontánne.
- b. Plánujem svoje činnosti.

5. Mám rád/rada:

- a. Zmenu.
- b. Status quo.

6. Rád/rada:

- a. Striedam činnosti.
- b. Dodržiavam nemennú rutinu alebo postup.

7. Priťahuje ma všetko:

- a. Možné.
- b. Dosiahnuteľné.

8. Preferujem:

- a. Vykonávať súčasne viac činností.
- b. Sústreďenie sa v danom okamžiku na danú činnosť.

9. Som skôr:

- a. Prispôsobivý/á.
- b. Vodcovský typ.

Skóre:

Zrátajte všetky „a“ = možnosť a všetky „b“ = nutnosť



4. METAPROGRAM – ZHODA / ROZDIEL

1. Pri diskusii, kam ísť na dovolenku skôr argumentujem:

- Pôjdeme na rovnaké miesto, ako minulý rok, tam to už poznáme a páčilo sa nám tam.“
- Vyberme miesto, kde sme ešte neboli.“

2. Ako náplň svojej novej práce by som ocenil/a:

- Keby prevažovali úlohy, ktoré sú stabilné, mám ich už totiž vyskúšané.
- Jej rôznorodosť, nepredvídateľnosť, nové výzvy.

3. Na porade si vyberiem z ponúkaných úloh skôr:

- Zistiť, či prijímame rôzne zákazky, ktoré činnosti sa vykonávajú rovnako.
- Vymyslieť nový postup, ako spracovávať reklamácie klienta.

4. Pri skupinovej diskusii častejšie hlasito vstúpim do komunikácie keď’:

- Súhlasím s názorom kolegu, že...
- Si myslím na rozdiel od kolegu, že...

5. Z kvízov v časopise si radšej vyberiem:

- Úlohu typu: do rady obrázkov doplňte ďalší obrázok, aby to bolo logické.
- Úlohu typu: na dvoch obrázkoch nájdite 10 rozdielov.

6. Držať sa pri hre presných pravidiel:

- Považujem za výhodu, viac si zahrám, rieši sa menej sporov.
- Nie je to až taká zábava, najviac si užijem, keď je hra zakaždým iná.

7. V tímovej diskusii zameriavam svoju pozornosť viac na:

- Názory podobné môjmu postoju.
- Odlišné názory.

8. Keď hodnotím film, ktorý sa mi páčil, použijem skôr argument typu:

- Autor mal podobný pohľad na „drogy“, ako to vnímam ja.
- Zaujal ma úplne nový pohľad na problematiku drog, ako som si doteraz dokázal/a predstaviť.

9. Uprednostňujem viac:

- Podobnosť.
- Odlišnosť.

10. Na maškarný ples si vyberiem skôr:

- Masku obľúbeného hrdinu, určite tam bude viac rovnakých kostýmov.
- Čo najstrašnejší extravagantný kostým, ktorý určite nebude mať nik iný.

Skóre:

Zrátajte všetky „a“ = zhoda a všetky „b“ = rozdiel



5. METAPROGRAM – VŠEOBECNÝ / DETAILNÝ

1. Som skôr:

- a. Vizionár.
- b. Stojím pevne na zemi.

2. Radšej:

- a. Sa pozerám na veci z nadhľadu.
- b. Zachádzam do podrobností.

3. Pri učení radšej začínam:

- a. Získaním celkového prehľadu.
- b. Spracovaním nejakej menšej časti.

4. Pri návšteve nových miest najskôr:

- a. Získam celkový prehľad o danej krajine.
- b. Naštudujem si tie najzaujímavejšie miesta, ktoré navštíviť.

5. Som skôr:

- a. „Snílek“.
- b. Praktik.

6. Mám sklon byť skôr:

- a. Otvorený/á širokej škále možností.
- b. Praktický/á v tom, čo je možné previesť.

7. Ak mám zariadiť nejaké záležitosti, skôr:

- a. Sa spolieham na všeobecný pocit, čo je treba vykonať.
- b. Napíšem si podrobný zoznam toho, čo je potreba vykonať.

8. Mám rád/a:

- a. Široký, všeobecný pohľad na akúkoľvek situáciu.
- b. Triezvy úsudok na to, čo je treba vykonať.

9. Rád/rada sa učím:

- a. Koncepcie a myšlienky.
- b. Špecifické úlohy a zručnosti.

Skóre:

Zrátajte všetky „a“ = všeobecný a všetky „b“ = detailný



6. METAPROGRAM – PROAKTÍVNY / REAKTÍVNY

1. Cítim sa lepšie:

- a. Keď niečo robím.
- b. Keď odpočívam.

2. Ak pracujem na tvorbe nového projektu, rád/rada:

- a. Sa zapojujem.
- b. Čakám, ako to dopadne.

3. Ak mám možnosť, radšej:

- a. Sa zúčastním.
- b. Pozorujem ostatných.

4. Vo svojom voľnom čase:

- a. Robím niečo tvorivé alebo zábavné.
- b. Pozerám televízor, počúvam hudbu alebo rádio.

5. Najlepšie sa učím:

- a. Na vlastnej skúsenosti.
- b. Pozorovaním ostatných.

6. Vzájomné pôsobenie s ostatnými ľuďmi považujem za:

- a. Stimulujúce.
- b. Zaťažujúce.

7. Na večierku rád/rada:

- a. Stretávam nových ľudí.
- b. Čakám, až ma oslovia ostatní.

8. Dávam prednosť:

- a. Ak môžem veci ovplyvňovať.
- b. Nechávam veciam voľný priebeh.

9. Som:

- a. Energický/ká.
- b. Zdržanlivý/vá.

Skóre:

Zrátajte všetky „a“ = proaktívny a všetky „b“ = reaktívny

