

DISC Personal Profile System

Dimensions of Behavior

نام و نام خانوادگی نام نام خانوادگی
تحصیلات لیسانس - رشته تحصیلی
تاریخ 1394/06/08



Iranian Business Clinic

کلینیک تخصصی کسب و کار و استعداد یابی ایرانیان در کشور با هدف کمک و ارتقاء قابلیت‌ها فردی، گروهی و سازمانی کسب و کار، کارآفرینی و همچنین کمک به افراد در زمینه شناخت توانمندیها و استعدادهای خود با رویکرد کسب و کار و کارآفرینی می باشد

از اینکه پرسشنامه دیسک را تکمیل نمودید از شما سپاسگزاریم ، امیدواریم که در مسیر خودآگاهی و افزایش کارایی فردی خود موفق باشید .

2	فصل اول : نمودارها و الگوی رفتاری شما
2	بخش اول : نمودارهای DISC و توضیحات مربوطه
5	بخش دوم : الگوی رفتاری شما در مدل جهانی DISC
6	فصل دوم : ابعاد و توصیف ویژگی های رفتاری شما
6	بخش اول : ابعاد اصلی DISC شما
7	بخش دوم : شاخص و توصیف ابعاد DISC
10	فصل سوم : تشریح الگوی رفتاری شما
13	فصل چهارم : پیشنهادات و توصیه ها
14	فصل پنجم : تشریح مدل DISC
24	فصل ششم : مشاغل پیشنهادی متناسب با الگوی رفتاری شما
27	خلاصه پرونده شما

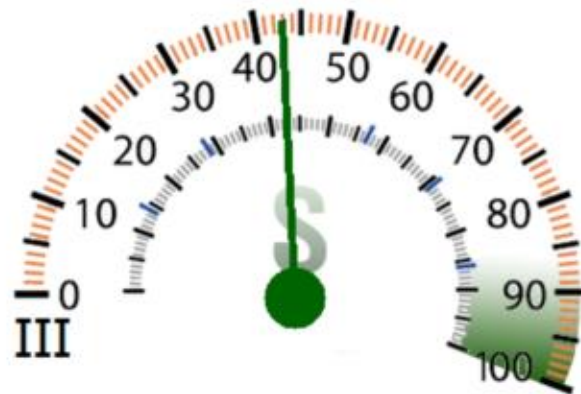
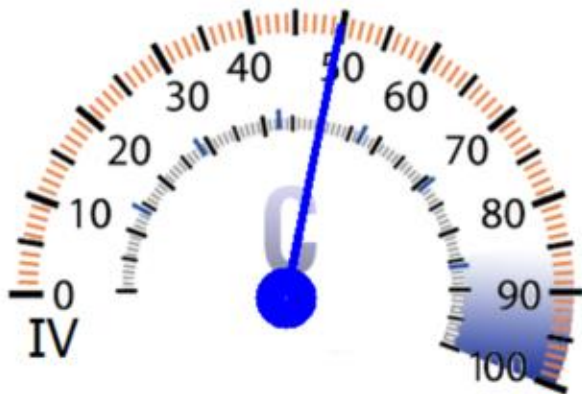
برای درک بهتر این گزارش ، لطفا آن را پرینت نموده و به دقت مطالعه نمایید ، این گزارش بر اساس پاسخ های شما به سوالات و واکنش شما در محیطی می باشد که انتخاب نموده اید (کار ، منزل ، اجتماع و ...)، ما در محیط های مختلف رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت و برای درک بهتر گزارش لطفا مواردی که شامل شما نمی شود را مشخص نموده و پس از بررسی توسط یکی از نزدیکان تان که شما رو خوب می شناسد و تایید ایشان آن ها را حذف نمایید. لازم به یادآوری است که در مدل جهانی DISC الگوی خوب یا بد وجود ندارد و این گزارش آینه ای از رفتارهای شما در محیط مورد نظرتان می باشد . لطفا گزارش را مطالعه و در صورت نیاز به توضیحات تکمیلی با معرف خود تماس بگیرید.

فصل اول : نمودارها و الگوی رفتاری شما

بخش اول : نمودارهای DISC و توضیحات مربوطه

نمودارهای DISC شما در زیر نمایش داده شده است ، بر اساس پاسخ های تان ، میزان هر کدام از ابعاد چهارگانه D . I . S . C شما به درصد در نمودار مشخص شده است، تفسیر و تحلیل های ادامه گزارش بر مبنای همین گراف به دست آمده است. با مطالعه این گزارش با نقاط قوت ، قابل بهبود و الگوی رفتاری خود آشنا خواهید شد .

الگوی High I



نمودار اصلی

بخش اول : نمودارهای DISC و توضیحات مربوطه



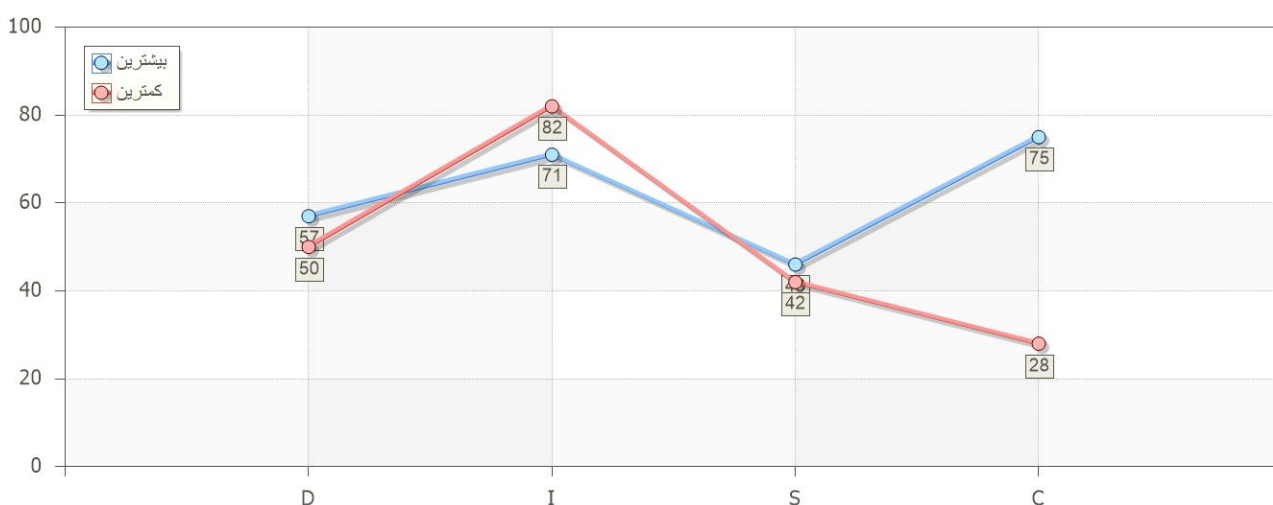
نمودار کمترین

نمودار کمترین : (نمودار طبیعی) : نشانگر رفتار طبیعی شماست. رفتاری که برای کارتان به ارمغان می آورید.



نمودار بیشترین

نمودار بیشترین : (نمودار تطبیق یافته) معرف پاسخ شما به محیط است. رفتاری که شما فکر می کنید نیاز است از خود بروز دهید تا در کارهای تان موفق باشید.

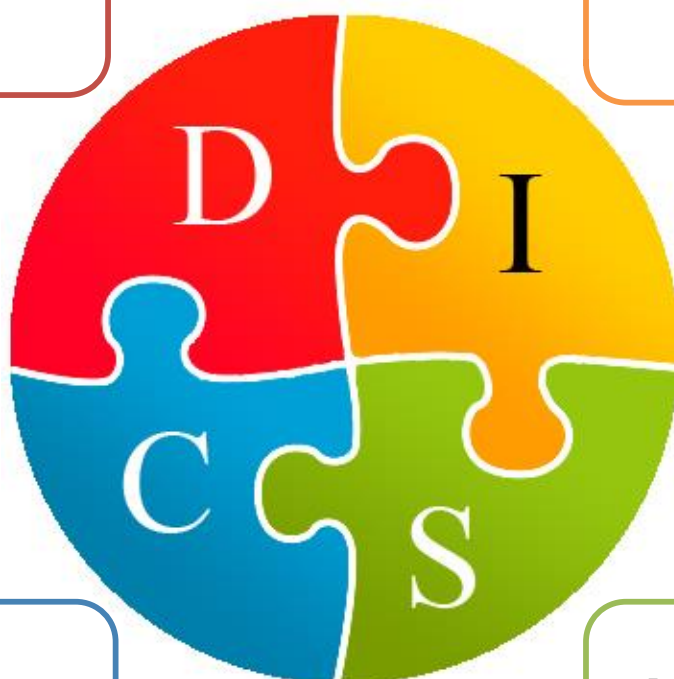


تطابق کمترین و بیشترین

اگر نمودار تطبیق یافته شما با نمودار طبیعی شما بسیار متفاوت باشد، شما برای تغییر یا پوشاندن رفتار تان تحت فشار خواهید بود. اگر خواهان اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی تهیه گزارش تان هستید لطفاً با رابط خود تماس بگیرید.

high D
DI
high DI
DC

high I
ID
IS
IC



high C
CS
CIS

high S
SD
SI
SCD

High I افراد با الگوی

الگوی رفتاری شما با توجه به پانزده الگوی صفحه قبل الگوی High I می باشد. توضیحات ذیل خلاصه ای از الگوی رفتاری شما می باشد .

شما مشتاق به پذیرفتن دیگران هستید و هدف تان تایید آن ها و محبوبیت در اجتماع می باشد. مهارت های بیانی افراد برای تان مهم است و آن ها را با این ویژگی ارزیابی می کنید. از طریق ستایش و تحسین دیگران ، فراهم کردن فرصت های رشد برای ایشان و کمک به آن ها بر اطرافیان تاثیر می گذارید.

شما از طریق، فرونشاندن تنش ها، ارتقاء پروژه ها و کارکنان، برای سازمان ایجاد ارزش می کنید. ولی بهتر است از ستایش و تحسین بیش از حد دیگران و خوش بینی استفاده نکنید. تحت اجبار و فشار، بی مبالا ، احساساتی و بی نظم می شوید. از دست دادن پذیرش اجتماعی و ارزش های فردی شما را نگران می کند.

شما می توانید اثر بخشی خود را با استفاده بیشتر از این عواملی چون نظم و کنترل زمان، واقع بینی بیشتر، ضرورت ها را حس کردن، کنترل احساسات، عمل کردن به قول ها و به سرانجام رساندن کارها افزایش دهید.

شما دارای شبکه وسیع ارتباطی هستید و معمولا" در گفتگو و اجتماعی بودن مهارت دارید و به راحتی روابط دوستانه خود را گسترش می دهید. شما بندرت از روی قصد و نیت با کسی مخالفت می کنید و به دنبال محیط اجتماعی مطلوبی هستید که بتوانید ارتباطات خود را گسترش داده و حفظ نمایید. با مهارت کلامی، ایده های خود را ترویج داده و شور و اشتیاق برای پروژه ها ایجاد می کنید. شما با داشتن ارتباطات وسیع به افرادی دسترسی دارید که می توانید به آن ها کمک کنید. از آنجایی که شما ترجیح می دهید در کارها با دیگران مشارکت و تعامل داشته باشید، ممکن است علاقه کمتری به اتمام و تکمیل کارها نشان دهید. ممکن است جستجو برای یافتن فرصت ها را جهت ارتباط و ملاقات با مردم ادامه دهید و اگر شغل تان توجه بیشتر به فعالیت های فردی را بطلبد. شما در جلسات، کمیته ها و کنفرانس ها شکوفا می شوید.

با توجه به خوش بینی معمول تان، شما در تعریف از توانایی دیگران مبالغه می کنید. اغلب جرقه ای در ذهن تان جهت کسب نتیجه مطلوب، بدون در نظر گرفتن واقعیت ها زده می شود. شما بهتر است که هدفمند بوده و با تمرین و تمرکز بر روی نتایج، تاکید کنید. مدیریت زمان شاید مسئله ای چالش انگیز برای شما باشد. با تعیین زمان مشخص برای مکالمه و بحث ها، می توانید ضرورت خاتمه دادن به صحبت ها و به سرانجام رساندن کارها را به خود یاد آوری کنید.

فصل دوم : ابعاد و توصیف ویژگی های رفتاری شما

بخش اول : ابعاد اصلی DISC شما

اصلی ترین ویژگی یا ویژگی های شخصیتی شما ؛ بر پایه پاسخ های تان در رابطه با درک از محیط و میزان کنترلی که بر آن اعمال می کنید، تاثیر گذاری I است. توضیحات این ویژگی ها را بخوانید و بررسی نمایید این ویژگی ها با آنچه از خود برداشت می کنید چقدر مطابقت دارد . سپس برای آشنا شدن با ویژگی های دیگر خود گزارش را کامل بخوانید.

تاثیر گذاری I

ویژگی اصلی شخصیت شما تاثیر گذاری است . بدان مفهوم که این خصایص در کنار هم نمونه الگوی رفتاری تان را شکل می دهند و ما در مرحله سوم این گزارش آن را توضیح خواهیم داد.

کسانی که ویژگی تاثیر گذاری قوی دارند (یعنی I های بالا) در پی تماس با همه مردم هستند و از ایجاد تاثیرات خوشایند لذت می برند. افراد تاثیر گذار با دیگران و یا از طریق دیگران به اهدافشان دست می یابند. شناخت اجتماعی عامل مهمی در این زمینه بوده و روش تصمیم گیری این گونه افراد بیشتر اوقات بر پایه احساسات است و نه از روی اطلاعات دقیق .

افراد دارای I بالا نیاز به آزادی بیان و دوری جستن از نظارت و جزئیات زیاد دارند. آن ها به ویژه در بیرون از محیط کار، از شرکت در فعالیت های گروهی لذت می برند، در صورت امکان اشخاص جدید را ملاقات و دامنه گسترده ای از دوستی ها را ایجاد می کنند. تاثیر گذاران به توانایی خود در ابراز آشکار باورهای شان افتخار می کنند و از ارتباط کلامی با دیگران لذت می برند.

تاثیر گذاران چون در برقراری ارتباط با دیگران ماهرند، می توانند مهارت های تکمیلی را در افرادی بیابند که از عهده آن وظایف بهتر بر می آیند. آنان به علت مبالغه در عقایدشان با مشکلاتی با دیگران مواجه می شوند. بهتر است تاثیر گذاران از افرادی که از پیشنهاد های شان با آمار و ارقام حمایت می کنند کمک بگیرند و همچنین برای این که از ابتدا تا انتهای پروژه بر روی وظایف خود متمرکز بمانند، بدنبال روشی منطقی و نظام مند باشند .

تاثیر گذاران بهتر است در راستای برنامه ریزی اولویت ها و برنامه های زمان بندی شده تلاش کنند و افرادی را مسئول پاسخگویی به این گونه برنامه های مشترک کرده و در این مورد قاطع باشند. آن ها همچنین می بایست بر موضوع تصمیم گیری های هدفمند تمرکز یابند. افراد دارای I بالا هنگام مدیریت دیگران گاهی در خصوص احترام به آزادی زیردستان خود نگران می شوند و ممکن است آگاهانه روش عدم مداخله را در پیش گیرند، در نتیجه افراد فرصت های زیادی برای نوآوری پیدا می کنند. شاید این خطر وجود داشته باشد که این گونه مدیران بی توجه به نیازهای کارکنان به نظر آیند. از این رو سودمند است که روش های مبتکرانه تر را پیش بگیرند و دیدگاه های واقع بینانه ای را در صورت نیاز ارائه کنند. بعید است چنین روشی اثر ناخوشایندی بر اهداف تدوین شده داشته باشد.

ویژگی های بیان شده تعارضی با هم نداشته و جنبه های هر کدام از این ابعاد در کنار هم نمونه الگوی رفتاری شما را تشکیل می دهد .

بخش دوم : شاخص ابعاد DISC

در این صفحه شما با صفات رفتاری خود در هر بعد از ابعاد DISC آشنا می شوید و به یاد داشته باشیم وقتی از نقطه قوت خود نابجا و بیش از حد استفاده کنیم ، می تواند نقطه ضعف ما شود.



بعد تسلط D

افرادی هم سطح امتیاز شما در بعد D، ممکن است معمولاً با صفت های زیر توصیف شوند. نقاط قوت تان را مشخص کنید و عرصه هایی که می توانید در آن توانایی های بالقوه خود را بروز دهید شناسایی کنید .

پی جو

اگر هدف شما دریافت جواب ها و شیوه های بهتر و نوین باشد ، کنجکاوی نقطه مثبتی است ولی تکرار آن باعث رکود در کار های تان و کناره گیری افراد گروه می شود.

خاطر جمع

اطمینان به قابلیت های تان ، شما را رهبری موفق جلوه می دهد. ولی افراط در این ویژگی شما را سرخود و یک دنده معرفی می کند.

برتری جو

صرف انرژی جهت برنده شدن ، بهتر شدن و تفکر در این حوزه به شرط توجه به اخلاق حرفه ای و بازی برد برد ، ویژگی قابل ستایش شماست.

متفکر سریع

سرعت در فهم مسائل پیچیده و پردازش تفکرات یکی از ویژگی های بارز شماست ، لذا برای کنترل این ویژگی باید تمایل خود به تصمیم گیری سریع را تعدیل کرده تا شما را فردی بی توجه به خطرات تلقی نکنند.

مستقل

استقلال فکری شما ویژگی ممتازی در شرایط بحرانی، برای رهبری گروه است. مشروط بر این که اصرار بر این ویژگی موجب شکاف در اعضای گروه نشود.

ریسک پذیر حساب گر

این ویژگی مثبتی برای شما به منظور کاهش مخاطرات ، آسیب ها و شکست ها می باشد به شرط این که زیاده روی در این امر مانع بروز خلاقیت تان نشود.

انتقاد کننده از خود

ارزیابی نقاط قابل بهبود توسط خودتان ویژگی مثبتی است به شرطی که خود و دیگران را سرزنش نکنید.

بعد ثبات S

افرادی هم سطح امتیاز شما در بعد S، ممکن است معمولاً با صفت های زیر توصیف شوند. نقاط قوت تان را مشخص کنید و عرصه هایی که می توانید در آن توانایی های بالقوه خود را بروز دهید شناسایی کنید .

پایدار

استحکام و پایداری شما باعث دلگرمی گروه بوده و دیگران را به انجام بهینه امور رهنمون می کند ولی اگر دیگران این رفتار تان را درک نکنند سرخورده و مایوس می شوید.

با تحرک

انعطاف و سازگاری شما در محیط های پر تحرک و دارای تغییر ، ویژگی مثبتی است که گروه را وادار به حرکت می نماید ولی اگر افراطی رفتار کنید ممکن است کار های تان منتج به نتیجه نشود.

برون گرا

خونگرمی و گشاده رویی باعث مقبولیت شما شده و دوستان تان روز به روز بیشتر می شوند ولی ممکن است مورد سوء استفاده قرار گرفته و در بسیاری از مباحث جدی گرفته نشوید.

هوشمند

شما با هوشیاری و آگاهی به دنبال حل مشکلات قبل از دیگران بوده و خیال گروه را راحت می کنید ولی ممکن است مسائل پیش پا افتاده ، شما را از انجام بهینه امور باز دارند.

با اشتیاق

رفتار مشتاقانه شما گروه را به وجد آورده و محیطی فعال خلق می کند ولی اگر زیاده روی نمایید کیفیت کارتان کم خواهد شد.

منتقد

اگر کنترل شده و دور از غرض و با صداقت انتقاد نمایید گروه با شما همراه خواهد بود ولی در نکوهش بسیار شما را به وسواس و بی احساسی متهم می کنند.

ناخشنود

احساس نارضایتی شما، می تواند انگیزه ای در تلاش برای دستیابی به دستاوردهای بزرگ یا نتایج چشمگیر باشد. ولی ناخرسندی بیش از اندازه می تواند شما را در نظر دیگران فردی منفی گرا جلوه می دهد.

بعد تاثیر گذاری I

افرادی هم سطح امتیاز شما در بعد I ، ممکن است معمولا با صفت های زیر توصیف شوند. نقاط قوت تان را مشخص کنید و عرصه هایی که می توانید در آن توانایی های بالقوه خود را بروز دهید شناسایی کنید .

خود اظهارکننده

شما اطلاعاتی درباره خود به دیگران داده و نظرات کارشناسی تان را ارائه می دهید. و این اجازه می دهد که آن ها ، شما را به خوبی تجزیه و تحلیل کرده و در مواقعی از فرایند امور کنار می گذارند.

اعتماد کننده

اطمینان و حسن نیت شما به دیگران موجب ایجاد جو مثبت در گروه است ولی اگر از حدی فراتر رود شما را ساده لوح می پندارند.

نافذ

شما به راحتی گروه را تحت تاثیر خود قرار داده و مشاور خوبی برای شان هستید و موجب تحرک شان می شوید. ولی بهتر است ، تا پایان فرایند با گروه همراه باشید.

محبوب

شما به راحتی از سوی گروه به عنوان فردی خوش مشرب و دوست داشتنی پذیرفته می شوید ولی افراط در این ویژگی و راضی نگه داشتن همه ، شما را از اهداف تان دور می کند.

معاشرتی

شما به دنبال برقراری ارتباط و تعامل دوستانه با گروه بوده و به خوبی آن ها را تحت تاثیر قرار می دهید ولی در مواقع اضطرار ، نتایج را فدای ارتباطات می کنید.

بخشایشگر

شما سخاوت مندانه و بی توقع ، وقت و انرژی خود را معطوف امور و دیگران می کنید ولی در زمانی که چند فعالیت متفاوت انجام می دهید کارهای تان ، بی نتیجه باقی می ماند.

با متانت

شما در مواجهه با رویدادها و افراد ، آرام و با وقار بوده و تکانشی رفتار نمی کنید ولی افراط در این ویژگی اعتبار شما را تحت تاثیر قرار دهد.

بعد وظیفه شناسی C

افرادی هم سطح امتیاز شما در بعد C ، ممکن است معمولا با صفت های زیر توصیف شوند. نقاط قوت تان را مشخص کنید و عرصه هایی که می توانید در آن توانایی های بالقوه خود را بروز دهید شناسایی کنید .

حساس

شما با نکته سنجی و حساسیت نقاط قوت و ضعف برنامه ها را به نحو احسن می یابید ولیکن استفاده بیش از حد این ویژگی مانع پیشبرد امور می شود.

کامل

جا افتادگی و عقلانیت شما ویژگی مناسبی برای حل مسائل گروه است ولی عدم استفاده از خلاقیت و ایده های جدید شما را همراهی گروه باز می دارد.

دودل

تردید و شک، شما باعث تصمیم گیری های معقولانه تری می شود ولی افراط در این رفتار می تواند موجب جدایی شما از گروه و قطع ارتباط تان شود.

از خود متشکر

شما معمولا از اعتماد به نفس بالایی برخوردارید که نکته مثبتی است ولی اگر نتوانید با گروه تشریک مساعی کنید شما را از خود راضی و پرافاده تلقی می کنند.

مدعی

ادعای همیشگی شما درستی روش تان است که حس حق به جانب بودن را در شما تقویت می کند و افراط در این ویژگی ، شما را یک طلب کار از خود راضی جلوه می دهد.

خود رای

ابراز عقاید مستحکم در زمانی که گروه رویه مشخصی ندارد یک رفتار مثبت تلقی می شود ولی زیاد روی در این ویژگی شما را زورگو و مستبد معرفی می کند.

مصر

شما برای رسیدن به نتایج سرسختانه کار می کنید و این ویژگی در مواقع فعالیت های استرس زا و احساس ناکامی گروه ، نکته مثبتی است ولی افراط در این ویژگی ، شما را سمج و لجوج معرفی می کند.

فصل سوم : تشریح الگوی رفتاری شما

شیوه ای که در آن ترکیب چهار ویژگی تسلط، تاثیر گذاری، ثبات و وظیفه شناسی الگوی رفتاری فرد را تشکیل می دهد، با ترکیباتی که الگوی فرد دیگر را می سازد، متفاوت است. رایج ترین الگوها شامل ۱۵ الگو می باشند که پژوهش های نظری و عملی به توضیح گسترده هر الگوی رفتاری کمک کرده تا افراد بتوانند شیوه رفتاری خود را شناخته و تشریح نمایند.

جناب آقای نام نام خانوادگی الگوی رفتاری شما High I است. لطفاً توضیحات زیر را بخوانید و بخش های دارای بیشترین هماهنگی با شیوه خودنگری اتان را پررنگ کنید.

انگیزه شما

شما احتمالاً فردی معاشرتی و با نشاط هستید. این ویژگی ها به شما کمک می کند تا به راحتی دامنه دوستی ها را گسترش دهید و مشتاقانه منتظر دیدار افراد جدید باشید. معمولاً افراد را همان طور که هستند، می پذیرید. پس، می توان گفت، احتمالاً تاثیر قابل ملاحظه ای بر افراد پیرامون تان دارید و ممکن است از آرایه دیدگاه های مطلوب و فرصت ها به دوستان یا همکاران لذت ببرید.

احتمالاً می خواهید محبوب باشید و در پی تایید دیگران هستید. بنابراین، بعید است کسی دشمن شما باشد، یا شما دیگران را آگاهانه بیازارید. در مهارت های کلامی ماهرید و احتمالاً از این استعدادها برای تمجید های بی حد و حصر، فراوان استفاده می کنید. هدف شما به احتمال زیاد، آسایش و راحتی مردم است و این که شما را دوست به شمار آورند.

معمولاً می توانید با هر محیط اجتماعی سازگار شوید، هرچند شاید هنوز در جستجوی محیط مطلوبی باشید تا بتوانید از مهارت های اجتماعی اتان بیشترین بهره را ببرید.

عادت های کاری

یکی از توانایی های شما احتمالاً تبلیغ باور های شخصی اتان است. می توانید پروژه ها را حتی به افراد شکاک بقبولانید. احتمالاً با بهره گیری از استعداد خود برای کاهش تنش در شرایط طاقت فرسا، موفق خواهید بود.

شما به احتمال زیاد از مشارکت با دیگران و ارتباط فعالانه با آنان در کار لذت می برید، هرچند، علاقه اندکی به اتمام کارها نشان می دهید. احتمالاً از جستجوی موقعیت ها برای آشنا شدن با دیگران، شبکه ها یا دیدار افراد بیشتر اشتیاق می یابید. در حقیقت ممکن است مشتاقانه منتظر دیدارها و همایش ها به منزله جلوه های اصلی نیازهای اجتماعی خود باشید. معمولاً در پی شکوفا کردن خود در نشست ها و کمیته ها هستید. ممکن است از فعالیت های انفرادی، حتی اگر بخش مهمی از شغل تان باشند، بپرهیزید.

به احتمال زیاد شبکه گسترده ای از دوستان، همکاران و آشنایان را در اختیار دارید. احتمالاً به دنبال گسترش پیوندهای تازه و حفظ پیوندهای قدیمی هستید و دوست دارید با افرادی رابطه داشته باشید که مهارت های کلامی قوی دارند. دیگران ممکن است برای کمک به پیشبرد پروژه های شان به شما توجه کنند، اما معمولاً در ستودن باورها و نوآوری های خود تردید ندارند.

دسترسی به افرادی که می توانند سبب پیشبرد پروژه ها و دیدگاه ها شوند، ممکن است برای تان مهم باشد. احتمالاً در این خصوص خوش بینی همه جانبه ای در مورد خود، همکاران و سازمان دارید. با این وجود، چنین نگرش مثبتی ممکن است گاهی موجب مبالغه در توانایی و کارایی همکاران تان شود. علاوه بر این، ممکن است همیشه به اندازه ای که شرایط اقتضا می کند، واقع بین نباشید. هنگامی که زیر فشار هستید، احتمالاً قضاوت خود را با احساساتی شدن خدشه دار می کنید.

نظرات و دیدگاه های شما

مدیریت زمان گاهی می تواند چالش مهمی برای تان باشد. اگر تحت فشار مسایل پیچیده باشید، احتمالاً نا منظم تر و بی دقت تر می شوید. حتی هنگام رویارویی با مسایل جدی، احساس اضطارتان ممکن است بر این عوامل بی تاثیر باشد. تمرکز بر اتمام کار با بیشترین دقت و ارایه به موقع آن احتمالاً برای شما سودمند است. ممکن است لزوم عقد قرارداد یا اتمام پروژه را به خود یادآوری کنید. همچنین می توانید با تنظیم زمانی محدود برای گفت و گوها یا بحث های گروهی درباره یک پروژه، بر کارایی اتان بیفزایید.

شاید یکی از نگرانی های اصلی شما ترس از آسیب دیدن ارزش فردی اتان باشد. به احتمال زیاد نمی خواهید پایگاه اجتماعی اتان آسیب دیده یا آن را از دست بدهید. علت زیاد روی در تمجید از دیگران و خوش بینی شما شاید به همین دلیل باشد. ممکن است به سرعت نتیجه مطلوب را بگیرید یا مسئولیت بهترین بخش پروژه را با چشم پوشی از همه واقعیت های آن بر عهده بگیرید. برای کاستن از پیامدهای منفی احتمالی، شاید تلاش کنید واقع بین تر گردید. شیوه سودمند دیگر کنترل بیشتر بر احساسات است.

گاهی وفای به عهد برای تان دشوار می شود که احتمالاً ناشی از ریاکاری شما نیست. شاید راه تحقق ضرب العجل های مهم یا جزییات کار را در بیشتر اوقات گم کرده باشید، بنابراین، مفید است که انرژی بیشتری را صرف عملی کردن قول های تان کنید. یک راه دیگر، هدایت کار در راستای دستیابی به نتایج قاطع است.

شما مایلید فردی خوش بیان و صمیمی باشید که به احتمال زیاد نتایج چشمگیری را از رهگذر شبکه گسترده ای از ارتباطات اجتماعی به دست می آورید.

اوقات فراغت

همه چیز را به یک حادثه خوب تبدیل کرده و از میهمانی‌ها و گردهمایی‌های بزرگ لذت می‌برید. دوست دارید که در آخرین لحظه کاری صورت دهید. خانه‌های تان اغلب پر از مردم است. همچنین از موسیقی، رقص، غذا، نوشیدنی‌ها و سرگرمی‌ها لذت می‌برید.

فصل چهارم : پیشنهادات و توصیه ها

تصمیم گیری

سعی کنید خیلی تصمیم گیری را به تاخیر نیندازید . وقت صرف کردن جهت جمع آوری اطلاعات می تواند اقدام آگاهانه ای باشد ولیکن افراط در این موضوع موجب فرصت سوزی می شود .

پیشنهادات

- از کنار موفقیت های مسأله ساز به این امید که بالاخره می گذرند عبور نکنید.
- از تصمیم گیری های عجولانه که ممکن است بعداً از آن ناراحت شوید خودداری ورزید.
- آنقدر خود را درگیر مسائل نکنید که مسئولیت های خود را هم فراموش کنید.
- کارتان را نیمه کاره به این دلیل که کار جالب تری پیشامد کرده است ، رها نکنید.
- بیش از اندازه به مادیات برای رسیدن به خوشبختی بها ندهید.
- به فکر سلامتی خود باشید.
- از قبول کارها و وظایف مختلف در آن واحد خودداری ورزید.
- برای خود صرف وقت کنید و به ندای درون خود گوش فرا دهید.
- به ارزش ها و اهداف خود توجه کنید تا به معنای زندگی خود پی ببرید.
- به نقاط قوت خود مانند گرم و صمیمی بودن ، با نمک بودن ، پذیرا بودن ، جذاب بودن ، سازگاری داشتن ، خوش بین بودن ، ماجراجویی ، سخاوتمندی ، دوستانه بودن، همکاری داشتن و نشاط داشتن توجه داشته باشید.

رمز موفقیت

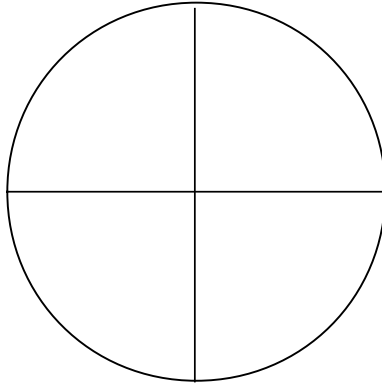
توجه به آینده، شخصی نکردن مسایل، پای بندی به تعهدات

توصیه های مشاور کسب و کار

- گذراندن دوره های آموزشی ذیل می تواند در بهبود عملکرد و موفقیت شما نقش ایفا کند :
- تعادل کار و زندگی
- تفکر استراتژیک
- مدیریت ریسک و تغییر
- تصمیم گیری
- کارگاه تشخیص و تحلیل فرصت ها
- هدف گذاری و برنامه ریزی برای آینده
- کارگاه نتیجه گرایی
- کارگاه تمرین " نه " گفتن در شرایط مورد نیاز

الگوهای رفتاری

در این بخش می خواهیم چهار نوع الگوی رفتاری مختلف را معرفی کنیم که هر انسان ترکیبی منحصر به فرد از این چهار الگو می باشد. برای درک بهتر این قضیه اجازه دهید ابتدا نمودار گرافیکی رفتاری را با هم ترسیم کنیم. شکل شماره یک نقشه ابتدایی ماست که در طول گزارش آن را با هم کامل و کامل تر خواهیم کرد و اجزای آن را به تفصیل خواهیم شناخت .



شکل یک : نمای کلی نمودار

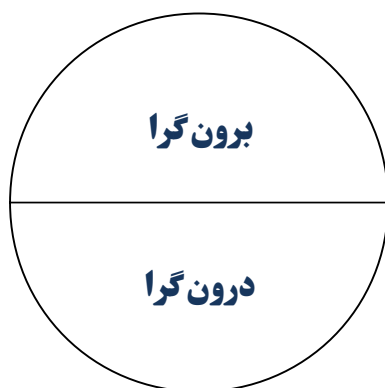
آن چه در همین ابتدای مسیر به عنوان قانون اصلی لازم است بشناسیم این است که در میان چهار الگوی مذکور خوب یا بد ، درست یا غلط ، بهتر یا بدتر وجود ندارد. بلکه هر چهار الگوی مذکور در جای خود لازم و حائز اهمیت می باشند. برای اینکه معنی و مفهوم کلی الگو را به درستی درک کنیم اجازه دهید در ابتدا نمودار خود را در جهات مناسب برش بزنیم و طبقه بندی های کلی از الگو و کارکردهای افراد ارائه دهیم .

گام اول : تقسیم بندی افقی نمودار (افراد برون گرا - درون گرا)

اگر نمودار خود را به صورت افقی برش بزنیم نیمه بالایی آن را افرادی سریع، جسور ، خوش بین ، فعال و اجتماعی تشکیل می دهند. این گروه با فعل " رفتن " رابطه مستقیم دارند و رفتن و حرکت در خون آن هاست. آن ها عاشق حرکت هستند. فقط کافی است به آن ها بگویید " می خواهیم بریم به ... " قطعا جواب شان آری خواهد بود. اصلا به این نیاندیشید که جایی که می خواهید بروید واقعا " عالی است یا نه چون این افراد آن را عالی خواهند ساخت. این ها در جستجوی شور و هیجان بوده و آن را خلق خواهند کرد. آن ها مهمانی های شان را هر کجا که باشد برگزار کرده و پر انرژی و سریع هستند و تمایل دارند کارهای شان را با سرعت زیادی انجام دهند.

وقتی با افرادی به رستوران رفتید و درحالی که شما در حال خوردن سالاد هستید آن ها در جستجوی دسر بعد از غذا هستند، شک نکنید که ایشان به نیمه بالایی نمودار تعلق دارند. افراد بالای نمودار رقابت طلب بوده و معمولا در نقش یک رهبر و محرک در راس امور ظاهر می شوند. نه به خاطر این که دوست دارند کار کنند بلکه به خاطر این که آن ها از صمیم قلب علاقه دارند به دیگران بگویند چه کار کنند. این افراد عموما انرژی و اعتماد به نفس خوبی دارند و از دید قدرت به دیگران نگاه می کنند. این گروه عموما خودشان را از محیط قوی تر و برتر دیده و راسخ و جسور هستند. در اصطلاح در این جا افراد نیمه بالایی نمودار را افرادی " برون گرا " می خوانیم.

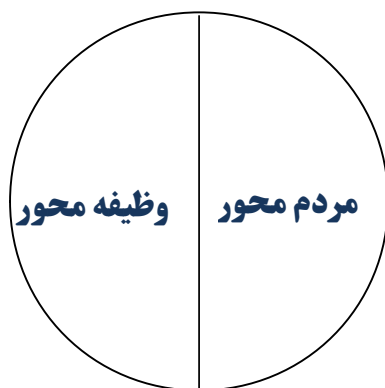
اما افراد پایین نمودار افرادی محتاط ، آرام ، اهل تفکر، عادل ، تحلیلگر و واقع بین هستند. آن ها تمایل به تثبیت موقعیت موجود داشته و صبر و استقامت زیادی دارند. این گروه مهربان، ریزبین و دقیق هستند. در واقع به آرام بودن این گروه برای قضاوت اکتفا نکنید زیرا آن ها مانند مثال معروف لاک پشتی هستند که با خرگوش سریع و جسور به رقابت پرداخته و آهسته و پیوسته به مسیر خود ادامه می دهند و خط پایان را پشت سر می گذارند. افراد پایین نمودار عموماً تمایلی ندارند در راس امور باشند و ترجیح می دهند پشت صحنه را به بهترین نحو اداره کنند و از درست بودن همه امور مطمئن شوند. این گروه روابط ظاهری را دوست ندارند و اغلب برای شان سخت است که دوستان زیادی داشته باشند بلکه تمایل دارند یک یا دو دوست صمیمی داشته باشند و در کنار آن ها لذت ببرند. در اصطلاح در این جا افراد نیمه پایین نمودار را افرادی " درون گرا " می خوانیم.



شکل دو : تقسیم بندی افقی نمودار

گام دوم : تقسیم بندی عمودی نمودار (افراد وظیفه محور – مردم محور)

اجازه دهید این بار نمودار الگوی رفتاری را در دو بخش عمودی تقسیم کرده و ویژگی های مجزا از شخصیت های افراد را ارائه دهیم. افراد سمت چپ نمودار را افراد وظیفه محور و افراد سمت راست نمودار را افراد مردم محور تشکیل می دهند.



شکل یک : نمای کلی نمودار

افراد وظیفه محور از انجام کارهایی مانند اجرای برنامه ها یا کارکردن روی پروژه ها لذت می برند. آن ها زمانی يك حس خوب را تجربه می کنند که يك کار به درستی و خوب انجام شود.

در محیط کار آن ها، هیچ چیز بیشتر از ماشین آلات دقیق، برنامه های کاری منظم و از پیش تعیین شده و نیروی انسانی با عملکرد خوب و دقیق این افراد را راضی و خرسند نخواهد کرد. اگر در اجرای يك برنامه به کسی نیاز دارید تا يك برنامه ریزی دقیق همراه با جزئیات انجام دهد انسان های سمت چپ نمودار بهترین گزینه هستند زیرا جزئیات و امور لازم اجرا را بارها بررسی کرده و پوشش می دهند. آن ها افرادی پرسش گر، منطقی، شکاک و چالش طلب هستند.

افراد مردم محور بیش از انجام وظیفه تمایل دارند با انسان ها تعامل ایجاد کرده و از آن ها حمایت و مراقبت کنند. آن ها حتی در هنگام انجام پروژ های سنگین بر احساس مردم نسبت به آن وظیفه فکر می کنند.

آن ها هنگام تشکیل تیم های مختلف قبل از این که به کاری که قرار است انجام شود بیاندهند به این که چه کسانی قرار است در آن تیم حضور داشته باشند اهمیت می دهند. گروهی از این افراد از ارتباط با مردم به شدت هیجان زده می شوند. افراد این گروه تمایل دارند همواره مورد توجه بوده و نظرات خود را با دیگران سهیم شوند.

بگذارید برای درک بهتر موضوع با يك مثال ساده مسئله را تشریح کنیم و فرض کنید يك روز صبح تعطیل، شخصی تصمیم می گیرد باغچه های حیاط بیرونی خود را مرتب کند. افراد سمت چپ نمودار (وظیفه محور) ابتدا با تجهیزات کامل از منزل بیرون آمده و به شن کش خود تکیه می دهند و کل حیاط را نظاره می کنند. سپس شروع به کار کرده و بخشی از آن را انجام می دهند و اگر نتیجه کار دلخواه شان بود آن را ادامه می دهند. بعضی از اعضای این گروه ممکن است از افرادی کمک گرفته تا حیاط را برای شان مرتب کنند مشروط بر این که تنها کارکنند و کار کنند و کار کنند! در حالی که افراد سمت راست نمودار ابتدا با يك کلاه آفتابی حصیری زیبا وارد حیاط شده و هوای تازه را استشمام می کنند. حتی اگر دیدید آن ها با لبخند به موسیقی دلنواز گوش می دهند یا برای پرند ها دست تکان می دهند تعجب نکنید. آن ها در حین کار با طراوت آواز می خوانند و درکل زمان به احساس خوبی که باغچه زیبای شان بر مردم می گذرد می اندیشند. این گروه اگر همسایه خود را ببیند با او مشغول صحبت شده و حتی وی را به خانه دعوت می کنند. تا با هم قهوه بخورند! زیرا آنها متعقدند برای کار کردن وقت هست اما دیدار يك آشنا یا همدردی با خانم مسن همسایه در حالی که به او نیاز دارد شاید همیشه تکرار نشود. این در حالی است که اگر همین همسایه نزد افراد گروه وظیفه محور برود تنها با سلامی ساده مواجه می شود. اگر ایشان تمایلی به صحبت کردن بیشتر نشان دهند. قطعاً وظیفه محور ها حرف آن ها را قطع کرده و پس از چند لحظه با يك شن کش دیگر از خانه برمی گردند. زیرا آن ها می اندیشند اگر تمایل دارد به حرف زدن ادامه دهد می تواند در انجام کارهایم به من کمک کند!

کام سوم شناخت چهار الگوی رفتاری :

حال اگر دو برش افقی و عمودی نمودار را با هم ترکیب کنید ، می توانید چهار الگوی رفتاری را ببینید .

گروه اول - گروه D :



افراد نیمه بالا و چپ نمودار که افرادی برون گرا و وظیفه محور هستند و آن ها را به اختصار گروه " D " می نامیم . D ابتدای کلمات تسلط ((Dominate)) ، هدایت کردن (Direct) ، مصر (Demanding) ، قاطع ((Decisive)) و نماینده (Doer) است

گروه دوم - گروه I :



افراد نیمه بالا و راست نمودار که افرادی برون گرا و مردم محور هستند و آن ها را به اختصار گروه " I " می نامیم . I ابتدای کلمات الهام بخش (inspiring) ، تاثیر گذار (influencing) ، ب رانگیزاننده (impressive) و علاقه مند به مردم و اجتماعی ((interested in people)) است .

گروه سوم - گروه S :



افراد نیمه پایین و راست نمودار که افرادی درون گرا و مردم محور هستند و آن ها را به اختصار گروه S می نامیم . S ابتدای کلمات حامی و پشتیبان (supportive) ، ثبات (stable) ، خوش برخورد و دلنشین (sweet) و خجالتی (shy) است .

گروه چهارم - گروه C :



افراد نیمه پایین و چپ نمودار که افرادی درون گرا و وظیفه محور هستند و آن ها را به اختصار گروه C می نامیم . C ابتدای کلمات محتاط (cautious) ، حسابگر (calculating) ، شایسته ((competent)) ، وظیفه شناس (conscientious) ، با وجدان و د قیق (careful) است

اکنون با شناخت و ترکیب چهار الگوی فوق ، نمودار زیر که مرجع کلی و نقشه ما در راه شناخت کاراکترهای رفتاری افراد در طول مسیر خواهد بود بدست می آید .



اگر تا این لحظه با ما همراه بوده اید ، بسیار خوشحالیم و اگر در ذهن خود ، دیگران و خودتان را تجزیه تحلیل کرده و با الگوهای فوق مقایسه نموده اید به شما تبریک می گوئیم . زیرا شما اکنون نقشه مسیری را دارید که دیگران باید با تلاش مضاعف آن را دریابند . فقط ممکن است با خود اندیشیده باشید که شما بخشی از همه این خصوصیات را در خود دارید . اگر چنین نتیجه ای گرفته اید اصلاً نگران نباشید . زیرا تحقیقات نشان می دهد 80% مردم عمدتاً در دو حوزه ممکن است نسبت به سایر حوزه ها قوی تر باشند و شما هم الگوی منحصر به فردی از ترکیب این چهار الگوی مطرح شده هستید . اما برای قضاوت صحیح نسبت به الگوی رفتاری خود یا سایرین کمی صبر کنید و در ادامه مسیر با ما همراه باشید تا شناخت خود را نسبت به هر کدام از آن ها قوی تر نمایید .

تمایلات این افراد شامل موارد ذیل است

- حصول نتیجه در اسرع وقت
- فعال کردن افراد و کارها
- چالش پذیری و مقابله با مشکلات
- اتخاذ تصمیم در اسرع وقت
- جویا شدن از وضع موجود
- کسب قدرت
- مدیریت نمودن مشکلات
- حل مشکلات

- با مردم در تماس باشند.
- تاثیرات مطلوب بر محیط داشته باشند.
- بلیغ و فصیح باشند.
- محیطی با انگیزه و شاد ایجاد نمایند.
- شور و شوق و اشتیاق ایجاد نمایند.
- مردم را سرگرم کنند.
- نگاه خوش بینانه به افراد و شرایط داشته باشند.
- در گروه ها مشارکت نمایند.



- پایبندی به دستورالعمل های کلیدی و استانداردها
- تمرکز بر جزئیات کلیدی
- تحلیل گرانه فکر کردن ، ارزیابی عقاید موافق و مخالف
- سیاست مدارانه رفتار کردن با مردم
- بکارگیری رویکردهای هوشمندانه و غیر مستقیم در برخورد ها و درگیری ها
- کنترل بر انجام دقیق امور
- تحلیل منتقدانه کارها
- بکارگیری روش های نظام مند در شرایط و فعالیت های گوناگون

- با آهنگی ثابت و قابل پیش بینی کارهای خود را انجام دهند
- در انجام کارها صبور و شکيبا باشند
- مهارت های خاص خود را گسترش دهند.
- به دیگران کمک نمایند.
- وفاداری یک اصل باشد.
- شنونده ای خوب باشند.
- با افراد هیجان زده کنار بیایند.
- محیط کاری هماهنگ و با ثبات ایجاد نمایند.

این افراد طالب محیطی هستند که در آن

- اقتدار و اختیار باشد
- شهرت ، اعتبار و دارای چالش باشد
- فرصت هایی برای ایجاد دستاوردهای فردی وجود داشته باشد
- گستره وسیع عملیاتی وجود داشته باشد
- جواب ها رگ و صریح بیان شود
- فرصت هایی برای پیشرفت فراهم باشد
- کنترل و نظارت نباشد
- فعالیت های جدید و متنوع زیادی باشد

- شناخت اجتماعی و عامه پسند وجود داشته باشد.
- شناخت عمومی از توانایی ها باشد.
- آزادی بیان وجود داشته باشد
- ارتباطات دموکراتیک و مردمی باشد.
- محیط فارغ از کنترل و پردختن به جزئیات بوده و همچنین فرصت هایی جهت بیان پیشنهادات باشد.
- فرصت هایی برای مربی گری و مشاوره باشد.
- شرایط کاری مطلوب حاکم باشد.



- انتظارات از عملکرد آنان به وضوح تعیین شده باشد.
- کیفیت و دقت اهمیت داشته باشد.
- جو فعال و جدی حاکم باشد.
- فرصت هایی برای نشان دادن مهارت ها موجود باشد.
- عواملی که روی عملکرد آن ها تاثیر می گذارد کنترل شود.
- فرصت برای پرسیدن "چراها" فراهم گردد و شناخت مهارت ها و دستاوردها عملی باشد.

- شرایط موجود حفظ شود مگر آن که دلایلی برای تغییر وجود داشته باشد.
- روال روزمره و قابل پیش بینی حاکم باشد.
- عملکردشان مقبول واقع شود.
- حداقل اشتباه را داشته باشند.
- از افراد خالصانه قدردانی شود.
- گروهی آن ها را بشناسند.
- روند کار استاندارد باشد.
- برخوردها و درگیری ها کم باشد.

این اشخاص به افرادی با خصوصیات ذیل احتیاج دارند که

- نظرات موافق و مخالف را بسنجند.
- خطر را در نظر گیرند و محاسبه کنند.
- جانب احتیاط را داشته باشند.
- یک محیط قابل پیش بینی طرح ریزی کنند.
- به دنبال واقعیات باشند.
- قبل از تصمیم گیری آنها بسنجند.
- نیازهای دیگران را شناسایی کنند.

- روی کارها تمرکز کنند.
- دنبال واقعیات باشند.
- رک و صریح سخن بگویند.
- برای صداقت احترام قائل شوند.
- روش های نظام مند را توسعه دهند.
- ترجیح دهند به جای افراد با عوامل سروکار داشته باشند.
- دارای رویکرد منطقی باشند.
- کار را شخصا تا پایان تعقیب نمایند.



- کارهای مهم را واگذار کنند.
- سریع تصمیم گیرند.
- از خط مشی ها فقط به عنوان رهنمود استفاده کنند.
- با مخالفت ها مصالحه کنند.
- شغل های فاقد محبوبیت را مشخص کنند.
- مباحث را شروع و آن ها را پیش برند.
- افراد را به کار گروهی ترغیب کنند.

- واکنش سریع در برابر تغییرات غیر مترقبه نشان دهند.
- نسبت به ایرادات و وظایف محوله واکنش نشان می دهند.
- در بیش از یک مورد از مسائل درگیر باشند.
- خود ارتقاء باشند.
- جهت تغییرات به دیگران فشار آورند.
- در محیط غیر قابل پیش بینی به راحتی کار کنند.
- در اولویت بندی کارها کمک نمایند.
- در روش های کاری منعطف باشند.

برای موثرتر بودن ، این افراد نیاز دارند که

- کارهای سخت به آن ها واگذار شود.
- درک کنند دیگران به آن ها نیاز دارند.
- فنون و روش ها را بر اساس تجربیات عملی پایه گذاری کنند.
- هر از گاهی شوک هایی را دریافت کنند.
- گروه آن ها را بشناسد.
- دلایل خود را برای نتایج بیان کنند.
- از عوامل باز دارنده موجود آگاه شوند.

- اگر C یا S پایین دارند زمان را کنترل کنند.
- تصمیمات هدف مند بگیرند.
- از تجربه عملی مدیریت استفاده کنند.
- واقع بینانه تر افراد را ارزیابی نمایند
- اولویت ها و ضرب العجل ها را در نظر بگیرند.
- اگر D پایین دارند با افراد قاطع تر برخورد نمایند.



- با دقت برنامه ریزی کنند.
- اهداف و توضیحات کار محوله را دقیق بدانند.
- برنامه ریزی جهت ارزیابی عملکردشان داشته باشند.
- بازخورد اختصاصی را از عملکرد خویش دریافت کنند.
- به ارزش های فردی به اندازه میزان دستاوردهای شان احترام گذارند.
- میزان تحمل شان را در برخوردها و درگیریها بالا ببرند.

- قبل از تغییرات با شرایط همراه شوند.
- به ارزش فرد اعتبار داده شود.
- بدانند تلاش شخصی به چه میزان در تلاش گروهی سهم است.
- همکاری با شایستگی ها و صداقت مشابه داشته باشند.
- خلاقیت شان مورد تشویق قرار گیرد.

برای افزایش سازگاری رفتاری نیاز دارند که

- گوش کردن فعال را تقویت نمایند.
- ریلکس بودن را تمرین نمایند.
- صبوری ، فروتنی ، حساسیت به احساسات دیگران و همدلی را تمرین نمایند.
- جهت نتیجه گیری بهتر، مطالب را بیشتر تبیین و توضیح دهند.
- با احتیاط و دقت بیشتر عمل نمایند (در تصمیم گیری صبورتر باشند و مشورت بگیرند)
- هویت خود را گروه تعریف کنند
- از محدودیتهای موجود آگاه باشند
- تعارف کردن را در کلام جاری کنند

- مدیریت زمان را بیاموزند و انجام دهند.
- هیجانات خود را مدیریت نمایند.
- افکار خود را هدفمند تر کنند .
- زمان بیشتری را جهت بررسی ، تأیید صحت مطالب ، مشخص کردن و سازماندهی امور صرف نمایند.
- قول ها و تعهدات نسبت به خود و دیگران را دنبال کنند.
- تمرکز بیشتری بر روی کارها داشته باشند.
- رویکرد منطقی تر به مسائل داشته باشند.
- بر روی اتمام و نتیجه کارها بیشتر از شروع کارهای جدید تمرکز کنند



- به شکل باز و آشکارا نگرانی های خود را نشان بدهند و به دیگران احترام بگذارند.
- تلاش کنند گاهی از روش های میان بر استفاده کنند و زمان را ذخیره کنند
- آمادگی بیشتر برای تغییر و عدم سازماندهی داشته باشند.
- پروژه های جدید را آغاز نمایند.
- با مخالفت ها مصالحه کنند.
- از سیاست ها بیشتر از قوانین به عنوان دستورالعمل استفاده کنند .

- برخی از اوقات توانایی نه گفتن داشته باشند.
- برای اتمام کارها بدون اینکه خیلی حساس باشند تلاش کنند.
- برخی کارها را به دیگران تفویض کنند.
- برای تغییرات لازم در فرآیندها و یا فعالیتهای روتین پذیرش بیشتری داشته باشند.
- احساسات و افکار خود را به افراد مناسب بیان کنند.

فصل ششم : مشاغل پیشنهادی متناسب با الگوی رفتاری شما

مشاغل مناسب تیپ شخصیتی شما در گروه های شغلی زیر قرار می گیرند :

گروه فروش و خدمات :

رابطه خوبی با دنیای تجارت نداشته ، مگر در مشاغلی که با مردم سر و کار دارید. کارهای کمتر ساختاریافته را دوست داشته و از کارهای خدماتی و واسطه ای لذت می برید.

خرده فروش	نماینده فروش
مربی ورزشی	کارمند خدمات مسافرتی
کارشناس روابط عمومی	نماینده گی فروش بیمه
موسس سازمان های خیریه	کارگزار املاک و مستغلات
کارمند آژانس مسافرتی	ترویج تبلیغات
کارگزار بیمه	
گوینده	
صندوق دار	

گروه آموزشی و خدمات اجتماعی :

اغلب آموزش را دوست دارید به خصوص در سطوح پایین و ابتدایی. معمولا مهد کودک ها و مدارس ابتدایی از ساختار کمتری نیز برخوردار هستند و با آزادی بیشتری می شود در آن ها کار کرد. از آموزش مهارت های اولیه زندگی به افراد لذت می برید.

معلم (دبستان و قبل از آن)	متخصص روابط عمومی
معلم کودکان خاص	مدیر روابط عمومی
معلم امور هنری	هماهنگ کننده آموزشی
پرستار کودک	ارائه دهنده آموزش و کارگاه های آموزشی
مربی مهد کودک	
مربی ورزشی	
روزنامه نگار	

گروه سرگرمی و تفریحی :

از سرگرم کردن بقیه لذت برده و از زیبایی شناسی زیادی برخوردارید. بعضی از شما از به نمایش گذاشتن هنر خود لذت برده و برخی دوست دارید در جمع هنرمندان باشید. عاشق مسافرت اید. در کار خود به خواسته های مشتریان بسیار اهمیت می دهید و تلاش می کنید نیاز آن ها را به خوبی پاسخ دهید.

مدیر آژانس مسافرتی	جنگل بان
کارمند آژانس مسافرتی	عکاس خبری
عکاس	ورزشکار
تهیه کننده	
آهنگساز	
نوازنده	
نقاش	
مجسمه ساز	
بازیگر	
مجری رادیو و تلویزیون	
نجار	
کشاورز	

گروه خدمات :

مهماندار هواپیما	جنگل بان
مسئول پذیرش هتل	عکاس خبری
آشپز	ورزشکار
جواهر ساز	
منشی	
طراح داخلی	
میزبانی کردن	
کارمند تفریحات	
خدمات مشتری	
پیک	

گروه علوم :

زمین شناس
جانور شناس
پژوهشگر حوزه محیط زیست

گروه پزشکی و مراقبت های بهداشتی :

ماهیت این مشاغل به شما فرصت می دهد تا به دیگران کمک کنید. این کارها مستلزم داشتن مهارت های کافی و تجربه بوده و شما دوست دارید با بقیه کار کنید و از این که زندگی را برای دیگران آسان تر و رضایت بخش تر کنید، لذت می برید.

فیزیولوژیست ورزشی
دامپزشک
کایروپراکتور
مراقبت از کودکان

مددکار اجتماعی
پرستار
فیزیوتراپ
متخصص تغذیه
رادیولوژیست
مری بدنساز
بینایی سنج
متخصص گفتاردرمانی
متخصص شنوایی سنجی

خلاصه اطلاعات پرونده شما (الگوی High I)

نام و نام خانوادگی : نام نام خانوادگی
تاریخ تولد : 60
جنسیت : مرد
رشته تحصیلی : رشته تحصیلی
میزان تحصیلات : لیسانس - رشته تحصیلی
شغل : -
گروه خونی : O+
قد : 185
وزن : 80
وضعیت تاهل : متاهل
شماره تماس : 09123456789
ایمیل : info@Itbc.ir
محیطی که پاسخ هایتان را در کار آن جا در نظر می گیرید :

BMI وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر قد بر حسب متر به توان ۲

23.37

: BMI

شما می توانید عدد بدست آمده از فرمول بالا را با جدول زیر مقایسه کنید:

BMI کمتر از ۱۸.۵ = کمبود وزن

BMI بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ = طبیعی

BMI بین ۲۵ تا ۲۹.۹ = اضافه وزن

BMI برابر ۳۰ و بیشتر = چاق

جدول مقایسه ای BMI مطلوب برای گروه های سنی مختلف :

BMI 21 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 17 تا 19.

BMI 22 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 19 تا 24.

BMI 23 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 24 تا 34.

BMI 24 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 34 تا 44.

BMI 25 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 44 تا 54.

BMI 26 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 54 تا 64.

