

Zrób sobie test

radzi

**ANNA
URBAŃSKA-SUSMARSKA**

psycholog i socjoterapeuta

Podczas rekrutacji do pracy często przeprowadza się testy psychologiczne. Jedne pokazują rodzaj osobowości, inne tzw. profil zawodowy. Podobne testy czasami zamieszczane są w prasie, można je znaleźć w Internecie. Warto je robić?

■ Wskazane by było, żebyśmy co jakiś czas sobie takie testy robili, ale nie test na inteligencję, którego ludzie się boją. Dużo ważniejsza jest tzw. inteligencja emocjonalna, czyli umiejętność dostosowania się w życiu. Testy, które mają pokazać, jak radzimy sobie w życiu są dużo ciekawsze, niż składanie kolejnych trójkącików, czy pisanie kolejnej liczby.

■ Warto robić testy, które dają nam możliwość dowiedzenia się o sobie czegoś nowego. Są testy dla osób, które poszukują pracy, właśnie profile zawodowe: czy w tym kierunku powinniśmy pójść? Inne pokazują, jak sobie radzimy ze stresem, z zarządzaniem sobą w czasie, czy jesteśmy punktualnie, asertywni (potrafimy odmówić) czy



ulegli, a może agresywni. Mamy łatwość nawiązywania kontaktów, czy raczej jesteśmy zamknięci w sobie?

■ Testy sprawdzają też, jaka półkula mózgowa u nas dominuje: prawa czy lewa? Jesteśmy umysłem bardziej ścisłym czy humanistycznym? Osoby, u których dominuje lewa półkula są raczej typami analitycznymi, logicznymi, są poukładane. To zwykle umysły ścisłe. Prawopółkulowcy są osobami kreatywnymi, pomysłowymi, bardziej emocjonalnymi, to z reguły humaniści. Lewopółkulowcy zaś są racjonalni.

■ Jeśli w teście okaże się, że ktoś ma dominującą lewą półkulę, to takiej osoby nie daje się, na przykład, do działu public relations, bo prawdopodobnie rzadko będzie wpadała na kreatywne pomysły, tylko do księgowości, albo tam, gdzie

Testy zawodowe w Internecie można znaleźć na stronach:
www.pracuj.pl
www.praca.gazeta.pl
www.ckk.com.pl
www.hrk.pl

się planuje, jest systematyka, logika.

Testy pomagają określić własny stan na teraz. Zwykle są przy nich wskazówki, co należy zmienić, jak postępować. Myślę, że jest to cenne i trzeba z tego korzystać.

(not. jz)

Fot. JOLANTA ZIELAZNA

**ANNA
URBAŃSKA-SUSMARSKA**

-psycholog biznesu,
uczestniczy w rekrutacji
pracowników, prowadzi
szkolenia dla bezrobotnych.