Чем различаются разные типы темпераментов

Из курса Учебника Т—Ж «Самоопределение: как найти себя в работе и жизни»

	Сильные стороны	Риски	Рекомендации
Холерик	Инициативность и умение запускать проекты Вдохновляющее лидерство Эмоциональное менторство и вовлеченность в рост людей Честная обратная связь Способность защитить команду и проект	Эмоциональное выгорание Раздражение из-за медленного темпа работы других людей Потеря энергии при рутинных задачах	Работать короткими циклами с понятным результатом Искать автономию и свободу действий Делегировать рутину и поддержку запущенных проектов Сбрасывать напряжение через физическую активность
Сангвиник	Мультизадачность и легкое переключение Дипломатичность Способность выдерживать кризисы Создание атмосферы и сплоченности в команде Легкость и отсутствие злопамятности Интерес к новому	Падение эффективности в монотонных задачах Сложность с завершением проектов Риск упустить важные детали	Чередовать типы задач Работать в среде, где требуется много коммуницировать Делегировать завершение проектов и проверку деталей Выбирать проекты с высоким уровнем неопределенности
Флегматик	Системность и структурирование хаоса Высокая выносливость и концентрация Спокойствие в кризисах Роль «финишера» и гаранта качества Эмоциональная устойчивость и надежность Умение слушать	Сопротивление изменениям Медленный старт и сложность переключения Внешняя холодность: спокойствие принимают за безразличие	Отключать уведомления и заранее выделять в календаре время без прерываний Выбирать роли, где ценятся качество, надежность и умение довести дело до конца Брать паузы на подготовку решений Проговаривать свою вовлеченность команде
Меланхолик	Высокое качество и экспертность Предвидение рисков и слабых сигналов Глубокое системное мышление Высокий эмоциональный интеллект Надежность в долгосрочных партнерствах	Перегрузка от шума и стимулов Гиперответственность и самокритика Перфекционизм: работа затягивается, а результат можно усложнить	Минимизировать сенсорный и информационный шум Выбирать задачи с высокой ценностью точности Использовать тревожность как риск-менеджмент Отделять себя от результата: критика продукта не оценка вас

Читайте курсы Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
Подробнее о том, как найти себя в работе и жизни: **https://t-j.ru/pro/samoopredelenie/**