

Описание основного психотипа:

«Дирижёр социальных гармоний». Это человек, который чувствует настроение толпы, умеет влиять на людей, вести за собой. Экстраверсия даёт ему потребность в аудитории, лабильность – эмоциональную гибкость и способность подстраиваться под слушателей. Он – прирождённый оратор, политик, шоумен.

Поведение в стрессе

Реакция: «КОММУНИЦИРУЙ». В стрессе активно ищет поддержки, выговаривается, может манипулировать эмоциями других, чтобы снять напряжение. Эмоциональные всплески быстро сменяются успокоением, если получает нужную реакцию.

Карта эффективности

Пик эффективности: Публичные выступления, переговоры, управление командой, создание сообществ, блогинг.

Зона провала: Уединённая аналитическая работа, деятельность без обратной связи, критика без поддержки.

Каналы потери энергии

- Эмоциональное заражение от окружающих.
- Зависимость от похвалы и признания.
- Перегрузка социальными контактами.
- Неумение восстанавливаться в одиночестве.

Канал принятия решений

Ориентирован на мнение значимых людей и текущий эмоциональный фон. Решения часто принимаются под влиянием аудитории.

Источники энергии: как пополнять и рационально тратить

Пополнение: Общение, признание, аплодисменты, интересные люди.

Рациональное использование: Создавать «тихие ритуалы» для перезагрузки, ограничивать время в соцсетях, учиться получать энергию от уединения (через творчество).

Диагностика возможных бизнес-проблем

- Зависимость от внешней оценки.
- Непоследовательность в решениях.
- Конфликты из-за эмоциональной нестабильности.
- Сложности с долгосрочной стратегией.

Сильные стороны

- Харизма и лидерские качества.
- Эмпатия и умение слушать.
- Способность вдохновлять.
- Гибкость в общении.

Партнёрство: возможности и ограничения:

Возможности: Лицо компании, мотиватор, переговорщик.

Ограничения: Не способен к рутине, требует постоянной эмоциональной поддержки.

Идеальный партнёр: Аналитик или Прагматик, который обеспечит тыл.

Что привлекает в профессиональном и личностном плане

Профессионально: Публичные роли, возможность влиять, известность.

Личностно: Партнёр, который является преданным зрителем и опорой.

Техника для мгновенного восстановления эмоционального равновесия:

Дыхание «Лидерский ритм»: Вдох 4 сек - задержка 4 сек - выдох 4 сек (5 циклов). Ровное дыхание снижает тревогу и стабилизирует пульс.

Техника для быстрого повышения самооэффективности:

Фокус на успехе. Вспомнить 3 недавних достижения и записать их. Достижения нужно именно записать на бумаге, поскольку включается и функции мелкой моторики, и возникает небольшая пауза для положительной саморефлексии и напоминания о своей компетентности.

Техника для совладания с внезапным стрессом:

Мини-опрос. Быстро собрать мнения 3 людей по проблеме (через чат или звонок). Социальная поддержка снижает стресс; также - «совет команды», как использование коллективного интеллекта.

Как понять, что он недоволен или демотивирован?

Переживает резкие перепады настроения, конфликтует с членами команды, проявляет враждебность и угрозы покинуть группу. Жалуется на некачественную коммуникацию, расхождение взглядов и ценностей. Это может спровоцировать резкое снижение его продуктивности внутри группы, разрушить социальные и дружественные связи с коллегами.

Как давать негативную обратную связь таким образом, чтобы стимулировать решение проблемы?

Чтобы негативная обратная связь не демотивировала, ее нужно подавать в таком виде: "То, что ты делаешь, очень круто, но это не приносит нам того продвижения, которое мы хотим. Сейчас нам больше пользы и отклика принесет вот такое направление решения задачи. И её необходимо решить с помощью твоих экспертных знаний и связей. Тебе это будет интересно".

Отношения в команде

Стремится быть востребованным, общителен и артистичен, выделяется как хороший рассказчик и собеседник. Обладает развитыми манипулятивными навыками и умением легко вживаться в различные роли. Проявляет убедительность и гибкость. Склонен к доминированию. Характеризуется наглядно-образным стилем мышления, яркостью и колоритностью. Не боится заявлять о себе. Настроение неустойчивое, подвержен стрессу, в котором возможны эмоциональные проявления.

Далее – по согласованию с заказчиком.