**Выбор профессии по типу темперамента**

https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/03/13/vybor-professii-po-tipu-temperamenta

Исследователи показали, что удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе, сокращает частоту физических и психических проблем.

**Темперамент** – врожденное свойство личности, то есть природно - обусловленное, дано человеку от рождения и неизменимо в течение всей жизни.

Итак, психологи условно выделили **4 основных типа темпераментов:**

**Сангвиник -**общительный, открытый, разговорчивый, живой, беззаботный, любящий удобства, инициативный.

**Холерик**- раздражительный, поддающийся настроениям, агрессивный, импульсивный, лидирующий, активный.

**Флегматик** - пассивный, старательный, миролюбивый, надёжный, спокойный.

**Меланхолик-**обидчивый, тревожный, впечатлительный, пессимистический, необщительный, сдержанный.

**Тест на темперамент**

1. Любите ли вы ходить в гости?

2. Легко ли вам обратиться на улице к незнакомому человеку?

3. Нравиться  ли вам работа, требующая быстрой реакции?

4. Любите ли рассказывать анекдоты?

5. Доводилось ли вам разыгрывать своих знакомых?

Подсчитайте свои ответы «Да» и запишите промежуточный результат:

От 0 до 2- ваш тип «M»

От 3 до 5- ваш тип «N»

Теперь ответьте  ещё на 5 вопросов:

1. Бывают ли у вас резкие и внезапные перепады настроения?

2. Часто ли вам приходиться жалеть из-за того, что вы что-то сказали или сделали не подумав?

3. Легко ли вас обидеть?

4. Беспокоитесь ли вы о своём здоровье?

5. Волнует ли вас мнение окружающих?

Подсчитайте свои ответы «Да» и запишите промежуточный результат:

От 0 до 2 – ваш тип  «O»

От 3 до 5 – ваш тип «P»

Теперь сложите результаты вместе, и вы узнаете свой темперамент:

**«MO» - вы флегматик**

**«MP» - вы меланхолик**

**«NO» - вы сангвиник**

**«NP» - вы холерик**.

Следует признать, что темпераменты «в чистом виде» почти не встречаются в жизни. Гораздо чаще в людях сочетаются черты разных темпераментов. Также нет «плохих» и «хороших» темпераментов. Уже сам факт их существования на протяжении тысячелетий подтверждает их жизнеспособность и целесообразность.

**Рекомендации по выбору профессии
с учетом темперамента**

**Сангвиник**

**Тип работы*:***высокая работоспособность, легко сосредотачивает внимание, может параллельно выполнять несколько дел. Легко загорается интересом к новой работе, но быстро угасает, загорается новым видом работы. Проявляет организаторские способности. Хорошие работники на ответственных и опасных местах. Не способен вникать в детали и не переносит однообразия и монотонности. Быстро может осваивать новую специальность. Чтобы подчиненный-сангвиник хорошо работал, надо перед ним непрерывно ставить новые и интересные задачи, при этом желательно систематический контроль и проверка. Его можно заинтересовать материальными условиями труда и перспективой. Сангвиник сам знает себе цену и не ищет подтверждения своей значимости у начальства.

**Рекомендуемые профессии*:***менеджер , учитель, врач, м/с общего профиля, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Организаторские способности.

**Холерик**

**Тип работы*:***подходит работа, требующая, большой, но периодической затраты энергии, связанная с напряжением. Любит трудности и препятствия, способен их преодолевать. Быстро включается в работу. Свои планы приводит в действие, работу доводит до конца. В период интенсивной работы склонен переоценивать свои возможности. Стремится к самостоятельности и плохо подчиняется власти. Напорист, но недостаточно настойчив. С холериками следует быть сдержанными, не допускать резкого тона, вместо замечаний, надо давать задания, которые позволяют исправить допущенную ошибку. Холерики хорошо работают с флегматиками и меланхоликами, но двух холериков объединять нельзя – они будут соперничать и конфликтовать.

**Рекомендуемые профессии*:***телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель и др. Обладает вербальными способностями. Избирает  задачи, позволяющие ему проявить свою         энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.

**Флегматик**

**Тип работы*:***нетороплив в учебе и работе. Много внимания уделяет подготовительному периоду. Достигает успеха за счет упорства и терпеливости, продуманной организации труда. Склонен выполнять монотонную работу. Неохотно берет на себя обязанности лидера, неинициативен. При изменении условий работы у них резко снижается производительность труда. Из них получаются высококлассные экономисты, бухгалтеры, делопроизводители. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение делает их незаменимыми в стрессовых ситуациях. С подчиненными-флегматиками необходимо держать активный контакт, привлекать их к деятельности, заинтересовывать и поощрять их инициативу.

Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для него подходит больше. Не подойдет деятельность, связанная с необходимостью быстрого переключения: если это медицина, то они, скорее, будут хорошими терапевтами, чем хирургами; если это экономика – то роль главного бухгалтера получится значительно лучше, чем менеджера.

**Рекомендуемые профессии*:***машинопись, бухгалтерия, экономика, механик, электрик, инженер, агроном, водитель, научные – ботаник, астроном, физик, математик.

**Меланхолик**

**Тип работы*:***их работоспособность зависит от настроения: периодически высокая, но при пониженном тонусе – низкая, он может быстро уставать. Противопоказана деятельность,  требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями. Трудно приспосабливается в новом трудовом коллективе. В работе меланхоликам необходима постоянная поддержка и регулярный отдых. Меланхолики – тонкие и наблюдательные люди, способные замечать такие детали в поведении людей, которые те хотят скрыть, что можно использовать в профессиональной деятельности.

Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для него подходит больше.

Нежелательно работать водителем на общественном транспорте (в связи с торможением нервной системы).

**Рекомендуемые профессии*:***педагоги , деятели искусства, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, ветеринарный врач, геолог, агроном, зоотехник, бухгалтер, машинопись, авто-слесарь, слесарь, токарь, радиомеханик и др. Склонность к творчеству, практическому труду, наблюдательности.