

# Turinys

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Padėka</b>  | <b>11</b> |
| <b>Pirmas skyrius. Įžanga</b>                                    | <b>13</b> |
| Viskas prasideda nuo jūsų  | 13        |
| Pasinaudokite natūraliais savo darbo metodais                    | 14        |
| Kaip ši knyga padės rasti tobulos karjeros kelią                 | 14        |
| Kaip naudotis šia knyga  | 17        |
| <b>Antras skyrius. Įvadas į asmenybių tipus</b>                  | <b>19</b> |
| Ekstraversija ir introversija                                    | 20        |
| Suvokimas ir intuicija   | 21        |
| Mąstymas ir jutimas  | 22        |
| Įvertinimas ir pastabumas  | 23        |
| Įvadas į aštuonis darbo metodus                                  | 24        |
| Koks darbo metodas būdingas būtent jums?                         | 33        |
| <b>Trečias skyrius. Aktyvieji: veikia ir prisitaiko</b>          | <b>35</b> |
| ESFP ir ESTP asmenybių tipai                                     | 35        |
| Aktyvusis darbe  | 36        |
| Asmeninė skiltis   | 41        |
| Aktyviajam tinkantys streso mažinimo būdai                       | 41        |
| Aktyviajam tinkančios karjeros plėtojimo ir gyvenimo strategijos | 42        |
| Asmeninė skiltis   | 45        |
| Kaip Aktyvusis randa pusiausvyrą?                                | 45        |
| Greitos reakcijos ir užuojautos kitam dermė (ESFP)               | 47        |
| Trumpai: ideali darbo aplinka                                    | 49        |
| Asmeninė skiltis   | 57        |
| Greitos reakcijos ir logikos dermė (ESTP)                        | 58        |
| Asmeninė skiltis   | 69        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Ketvirtas skyrius. Tyrinėtojai: keičia ir inicijuoja</b>             | <b>71</b>  |
| ENFP ir ENTP asmenybių tipai  | 71         |
| Tyrinėtojas darbe   | 72         |
| Asmeninė skiltis  | 76         |
| Tyrinėtoji tinkantys streso mažinimo būdai                              | 77         |
| Tyrinėtoji tinkančios karjeros plėtojimo ir gyvenimo strategijos        | 78         |
| Asmeninė skiltis  | 81         |
| Kaip Tyrinėtojas randa pusiausvyrą?                                     | 82         |
| Tyrinėjimo ir jausmo dermė (ENFP)                                       | 83         |
| Asmeninė skiltis  | 94         |
| Tyrinėjimo ir logikos dermė (ENTP)                                      | 94         |
| Asmeninė skiltis  | 107        |
| <b>Penktas skyrius. Spartuoliai: vadovauja ir sprendžia</b>             | <b>109</b> |
| ESTJ ir ENTJ asmenybių tipai  | 109        |
| Spartuolis darbe  | 110        |
| Asmeninė skiltis  | 114        |
| Spartuoliams tinkantys streso mažinimo būdai                            | 114        |
| Spartuoliui tinkančios karjeros plėtojimo ir gyvenimo strategijos       | 115        |
| Asmeninė skiltis  | 118        |
| Kaip Spartuolis randa pusiausvyrą?                                      | 119        |
| Pusiausvyros ir praktiškumo dermė (ESTJ)                                | 120        |
| Asmeninė skiltis  | 131        |
| Pusiausvyros ir intuicijos dermė (ENTJ)                                 | 132        |
| Asmeninė skiltis  | 143        |
| <b>Šeštasis skyrius. Pagalbininkai: bendrauja ir bendradarbiauja</b>    | <b>145</b> |
| ESFJ ir ENFJ asmenybių tipai  | 145        |
| Pagalbininkas darbe   | 146        |
| Asmeninė skiltis  | 149        |
| Pagalbininkui tinkantys streso mažinimo būdai                           | 149        |
| Pagalbininkui tinkamos karjeros ir gyvenimo plėtojimo strategijos       | 150        |
| Asmeninė skiltis  | 153        |
| Kaip Pagalbininkas randa pusiausvyrą?                                   | 153        |
| Pagalbos ir praktiškumo dermė (ESFJ)                                    | 155        |
| Asmeninė skiltis  | 165        |
| Pagalbos ir išvalgumo dermė (ENFT)                                      | 166        |
| Asmeninė skiltis  | 178        |
| <b>Septintasis skyrius. Prisitaikantieji: apibrėžia ir stabilizuoja</b> | <b>179</b> |
| Asmenybių tipai: ISFJ ir ISTJ   | 179        |
| Prisitaikantysis darbe  | 180        |

|   |            |
|---|------------|
| Asmeninė skiltis  | 185        |
| Prisitaikančiajam tinkantys streso mažinimo būdai                       | 185        |
| Prisitaikančiajam tinkančios karjeros plėtojimo ir gyvenimo strategijos | 186        |
| Asmeninė skiltis  | 189        |
| Kaip Prisitaikantysis randa pusiausvyrą?                                | 190        |
| Prisitaikymo ir užuojautos dermė (ISFJ)                                 | 191        |
| Asmeninė skiltis  | 201        |
| Prisitaikymo ir logikos dermė (ISTJ)                                    | 201        |
| Asmeninė skiltis  | 213        |
| <b>Aštuntas skyrius. Strategai: suvokia ir įgyvendina</b>               | <b>215</b> |
| INFJ ir INTJ asmenybių tipai  | 215        |
| Strategas darbe   | 216        |
| Asmeninė skiltis  | 219        |
| Strategams tinkantys streso mažinimo būdai                              | 219        |
| Strategui tinkančios karjeros plėtojimo ir gyvenimo strategijos         | 220        |
| Asmeninė skiltis  | 223        |
| Kaip Strategas randa pusiausvyrą?                                       | 224        |
| Nuovokumo ir rūpestingumo dermė (INFJ)                                  | 225        |
| Asmeninė skiltis  | 237        |
| Vizijų ir logikos dermė (INTJ)  | 237        |
| Asmeninė skiltis  | 249        |
| <b>Devintas skyrius. Analitikai: išnagrinėja ir įvertina</b>            | <b>251</b> |
| ISTP ir INTP asmenybių tipai  | 251        |
| Analitikas darbe  | 252        |
| Asmeninė skiltis  | 255        |
| Analitikui tinkantys streso mažinimo būdai                              | 256        |
| Analitikui tinkančios karjeros plėtojimo ir gyvenimo strategijos        | 257        |
| Asmeninė skiltis  | 260        |
| Kaip Analitikas randa pusiausvyrą?                                      | 260        |
| Analizės ir praktiškumo dermė (ISTP)                                    | 261        |
| Asmeninė skiltis  | 273        |
| Analizės ir išvalgos dermė (INTP)                                       | 273        |
| Asmeninė skiltis  | 284        |
| <b>Dešimtas skyrius. Globėjai: rūpinasi ir sieja</b>                    | <b>285</b> |
| Asmenybių tipai: ISFP ir INFP   | 285        |
| Globėjas darbe  | 286        |
| Asmeninė skiltis  | 289        |
| Globėjui tinkantys streso mažinimo būdai                                | 290        |
| Globėjui tinkančios karjeros plėtojimo ir gyvenimo strategijos          | 291        |

|   |            |
|---|------------|
| Asmeninė skiltis  | 294        |
| Kaip Globėjas randa pusiausvyrą?                                    | 295        |
| Globojimo ir praktiškumo dermė (ISFP)                               | 296        |
| Asmeninė skiltis  | 305        |
| Globojimo ir įžvalgos dermė (INJP)                                  | 306        |
| Asmeninė skiltis  | 316        |
| <b>Vienuoliktas skyrius. Vertinkite atidžiai</b>                    | <b>317</b> |
| Patarimai, kaip vertinti save                                       | 317        |
| Įprastos savęs vertinimo klaidos                                    | 319        |
| Panaudokite viską, ką jau žinote                                    | 320        |
| Asmeninė skiltis  | 321        |
| Gebėjimai   | 322        |
| Asmeninė skiltis  | 329        |
| Profesiniai interesai   | 330        |
| Asmeninė skiltis  | 332        |
| Vertybės  | 332        |
| Asmeninė skiltis  | 334        |
| Gyvenimo būdas ir suvaržymai  | 334        |
| Asmeninė skiltis  | 335        |
| Savęs vertinimas: apibendrinimas                                    | 335        |
| Savęs vertinimo santrauka. Asmeninė skiltis                         | 336        |
| <b>Dvyliktas skyrius. Kurkite savo karjerą</b>                      | <b>337</b> |
| Darbo galimybės   | 338        |
| Asmeninė skiltis  | 340        |
| Patarimai, kaip kiekvienam asmenybės tipui suvokti savo galimybes   | 340        |
| Ieškokite galimybių   | 342        |
| Asmeninė skiltis  | 344        |
| Patarimai, kaip kiekvienam asmenybės tipui tyrinėti darbo galimybes | 345        |
| Apsispręskite   | 346        |
| Apsisprendimo veiksniai   | 347        |
| Asmeninė skiltis  | 349        |
| Patarimai, kaip kiekvienam asmenybės tipui priimti sprendimus       | 350        |
| Veikite   | 351        |
| Asmeninė skiltis  | 352        |
| Patarimai, kaip kiekvienam asmenybės tipui imtis veikti             | 353        |
| Sėkminga karjera: esmingiausi patarimai                             | 354        |
| <b>Literatūra</b>   | <b>355</b> |
| <b>Rodyklė</b>  | <b>357</b> |