



„Jakim jesteś budowniczym relacji?”



Cel autotestu: Pomóc zrozumieć swój styl budowania i pielęgnowania relacji – co w tym pomaga, a co przeszkadza. Wyniki nie oceniają, lecz inspirują do refleksji nad tym, jak nawiązujemy więzi, co nas łączy z ludźmi i jak reagujemy w kontaktach społecznych.



Oceń, która z odpowiedzi najlepiej do Ciebie pasuje:

- Gdy poznaję nowych ludzi, zazwyczaj:
 - Staram się być miły i pomocny, by czuli się dobrze
 - Łączę ich z kimś, kogo znają, żeby łatwiej się zaaklimatyzowali
 - Pytam o coś osobistego, by szybko złapać głębszy kontakt
 - Obserwuję z dystansu i czekam, aż ktoś zrobi pierwszy krok
- Co najbardziej doceniasz w relacji?
 - Wzajemną troskę i obecność
 - Poczucie wspólnoty i integrację
 - Głębokie rozmowy i zrozumienie
 - Przestrzeń i szacunek do mojego tempa
- Gdy ktoś mnie rani:
 - Próbuję zrozumieć drugą osobę i dać jej szansę
 - Rozmawiam, by znaleźć rozwiązanie
 - Najpierw analizuję, co się stało i czy warto rozmawiać
 - Najczęściej wycofuję się i zachowuję dystans
- Jak spędzasz czas z najbliższymi?
 - Lubię być z nimi w codziennych sprawach, pomagać
 - Jestem inicjatorem spotkań i integracji
 - Wolę głębokie rozmowy i bycie tylko z jedną, dwiema osobami
 - Rzadko się spotykam, ale jak już, to bardzo autentycznie
- Twoja „słaba strona” w relacjach to:
 - Zdarza mi się poświęcać za bardzo
 - Chcę, żeby wszyscy się dogadali, nawet kosztem siebie
 - Zbyt długo analizuję emocje i czasem się wycofuję
 - Nie zawsze umiem mówić o uczuciach
- W pracy w zespole:
 - Dbam, by każdy czuł się doceniony
 - Łączę pomysły i ludzi, żeby współpracowali
 - Rozumiem emocje w grupie i reaguję
 - Skupiam się na swojej części, niezależnie od reszty
- Kiedy ktoś z Twoich znajomych ma problem, najczęściej:
 - Oferuję wsparcie i praktyczną pomoc
 - Staram się go połączyć z kimś, kto może mu pomóc
 - Słucham i staram się zrozumieć jego emocje
 - Raczej wycofuję się, niech sam sobie poradzi
- Twoje podejście do konfliktów:
 - Staję po stronie słabszego i wspieram go
 - Szukam rozwiązania, które pogodzi obie strony
 - Staram się, by każdy poczuł się zrozumiany
 - Wolę się wycofać i nie angażować
- Gdybyś miał/a zbudować dom symbolizujący Twoje relacje, byłby to:
 - Ciepły domek, w którym każdy znajdzie koc i herbatę
 - Wielka willa z otwartymi drzwiami dla gości
 - Dom z ogromnymi oknami, przez które widać emocje i życie
 - Mała chatka w lesie, tylko dla najbliższych
- Gdyby relacje były ogrodem, to Ty byłbyś:
 - Ogrodnikiem, który dba o każdą roślinkę
 - Pszczolą, która zapyla i łączy różne kwiaty
 - Lustrem w jeziorze, w którym rośliny mogą się przejrzeć
 - Samotnym drzewem, rosnącym powoli, ale mocno zakorzenionym

Podsumowanie wyników

Policz, która litera (A, B, C, D) powtarza się najczęściej w Twoich odpowiedziach.

A

B

C

D





Profile budowniczych relacji



OPIEKUN – litera A

Charakterystyka:

Dajesz ludziom poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Jesteś osobą troskliwą, wierną i odpowiedzialną. Twoje relacje opierają się na lojalności i zaangażowaniu.

Mocne strony:

empatia, wierność, praktyczna pomoc, umiejętność dbania o dobro innych.

Wyzwania:

możesz czasem zapominać o sobie, poświęcać się nadmiernie dla innych, a przez to czuć się niedoceniony/a.



LUSTRO – litera C

Charakterystyka:

Jesteś osobą niezwykle wrażliwą i empatyczną. Potrafisz odzwierciedlać emocje innych, dzięki czemu czują się przy Tobie zrozumiani i akceptowani. Twoje relacje są głębokie i oparte na rezonowaniu emocjonalnym.

Mocne strony:

empatia, intuicja, zdolność słuchania, umiejętność tworzenia bezpiecznej przestrzeni dla innych.

Wyzwania:

możesz łatwo przejmować emocje innych, zatracać własne granice, a czasem czuć się przeciążony/a cudzymi problemami.



MOST – litera B

Charakterystyka:

Masz talent do łączenia ludzi. Łatwo nawiązujesz kontakty, sprawiasz, że inni lepiej się dogadują i znajdują wspólny język. Jesteś naturalnym organizatorem i integratorem.

Mocne strony:

umiejętność mediacji, szeroka sieć znajomości, łatwość w komunikacji, energia społeczna.

Wyzwania:

możesz rozpraszać się, chcąc być wszędzie i dla wszystkich; czasem brakuje Ci przestrzeni na głębsze więzi.



SAMOTNIK – litera D

Charakterystyka:

Cenisz swoją przestrzeń i niezależność. Nie potrzebujesz wielu znajomych – wystarczy Ci kilka ważnych relacji, które są głębokie i prawdziwe. Zazwyczaj jesteś bardziej obserwatorem niż aktywnym uczestnikiem.

Mocne strony:

samodzielność, refleksyjność, autentyczność w relacjach, zdolność do niezależnego myślenia.

Wyzwania:

możesz sprawiać wrażenie zdystansowanego/a, mieć trudności w otwieraniu się przed innymi, a czasem izolować się zbyt mocno.