

MBTI-навигатор

4 шкалы MBTI для эффективного
распределения задач



Анна Рыжкова

карьерный
консультант, EMBA,
автор колонки в Forbes



Дарья Савина

эксперт по развитию
команд, коуч, тренер и
фасилитатор

Шкалы MBTI

Каждый может быть описан

4 шкалы

Откуда вы черпаете энергию и куда её направляете

E
Экстраверсия
Extraversion

I
Интроверсия
Intraversion

S
Сенсорика
Sensing

Как вы получаете информацию, каким сведениям доверяете

N
Интуиция
iNtuition

T
Логика
Thinking

На что опираетесь при принятии решений

F
Этика
Feeling

J
Рациональность
Judging

Как взаимодействуете с окружающим миром

P
Иррациональность
Feeling Perception

Способы получения энергии и распределения внимания «Экстраверсия – Интроверсия»

ЭКСТРАВЕРТЫ

Характеристика



Экстраверты отличаются высокой потребностью в коммуникации и взаимодействии с окружающими. Независимо от рода деятельности, для них первостепенное значение имеет обмен идеями и информацией.



Экстраверты черпают энергию из внешнего мира и чувствуют себя наиболее комфортно, активно участвуя в общественной жизни и будучи ее неотъемлемой частью.

Их девиз: «Действие важнее размышлений».

Задачи



Экстраверты идеальны для задач, требующих активного общения и обмена мнениями. Они отлично справляются с проведением мозговых штурмов, где их активное участие и стремление к взаимодействию способствуют продуктивной работе.



Если проект предполагает общение с большим количеством людей, сбор информации и поддержание отношений в коллективе, экстраверты незаменимы. Они легко берут на себя управление коммуникацией в группе и обеспечивают ее эффективное функционирование.

ИНТРОВЕРТЫ

Характеристика



Интроверты получают энергию изнутри, посредством размышлений, анализа и воспоминаний. Им необходимы уединение и тишина для восстановления сил и внутренней гармонии. Частые перерывы и возможность для размышлений являются важными условиями их эффективной работы.

Их девиз: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

Задачи



Интроверты превосходно справляются с задачами, не требующими моментального решения. Их способность к глубокой концентрации позволяет им погружаться в проблему и анализировать ее с разных сторон.



Интроверты особенно эффективны в исследованиях, анализе и систематизации данных, где требуется вдумчивый и детализированный подход.

Способы сбора и обработки информации «Сенсорика – Интуиция»

СЕНСОРИКИ

Характеристика



Сенсорики сосредоточены на настоящем моменте и предпочитают работать с конкретной информацией, поступающей из внешнего мира или из собственной памяти.



Они аккумулируют факты и возможности, избегают обобщений, неподтвержденных данных и фантазий, предпочитая реалистичное мышление.

Задачи



Сенсорики превосходны в поиске практических решений и детализации задач. Они замечают мелочи, которые могут быть упущены другими, и учитывают их в своей работе. Эти качества делают сенсориков отличными тактиками.

ИНТУИТЫ

Характеристика



Интуиты находятся на противоположной стороне спектра «абстрактное – конкретное». Они обладают чрезвычайно развитым абстрактным мышлением и способны понимать неочевидные взаимосвязи, скрытые смыслы и контексты.

Задачи



Интуиты извлекают информацию из ассоциаций, взаимосвязей и опыта, формируя общую картину происходящего. Они склонны к стратегическому и концептуальному мышлению, отлично прогнозируют будущее и всегда стремятся к поиску новых идей.



Свобода является для них основным источником вдохновения, позволяя создавать уникальные и инновационные решения.

Способы принятия решений «Логика – Интуиция»

ЛОГИКИ

Характеристика

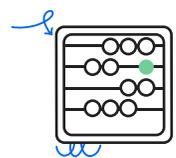


Логика — это люди, для которых ключевыми являются объективные и логические критерии. Они не руководствуются эмоциональными доводами и предпочитают беспристрастный подход к принятию решений.



Логика критичны и стремятся к точности, основываясь на принципе «истинно — не истинно».

Задачи



Логика обладают превосходным аналитическим мышлением и стремятся к объективности в принятии решений. Они эффективно решают задачи, используя критическое мышление, которое у них лишено личных пристрастий, что делает их критику конструктивной и воспринимаемой.



Логика всегда ищут слабые места в процессах и системах, чтобы улучшить их, и стремятся понять причины и следствия происходящего.

ЭТИКИ

Характеристика



Этика — специалисты в понимании человеческой природы. Они обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта, что позволяет им хорошо чувствовать причины поведения людей и видеть различные точки зрения и отношения к проблемам.

Задачи



Этика мастерски управляют коммуникацией между людьми на глубоком уровне. Они умеют оказывать поддержку, проявлять сочувствие, хвалить и благодарить, что делает их незаменимыми в решении конфликтов и управлении людьми. Часто к ним обращаются за помощью и советом.



Этика также прекрасно развивают и поддерживают социальные связи, что способствует эффективному взаимодействию в коллективе.

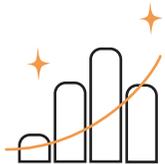
Способы организации деятельности «Рациональность – Иррациональность»

РАЦИОНАЛЫ

Характеристика



Рационалы – это стратеги, которые предпочитают работать с четкими схемами и алгоритмами. Они тщательно планируют и просчитывают свои действия, принимая окончательные и закрытые решения.



Рационалы черпают энергию из завершения начатых дел, придерживаясь принципа: «Если не знаешь, куда едешь – можно заблудиться».

Задачи



Рационалы превосходны в целеполагании и планировании. Их основная цель – поддержание порядка во всем. Они умеют строго придерживаться графиков и последовательно двигаться к намеченной цели. Рационалы часто говорят: «Если хочешь всё успеть – планируй вовремя».

ИРРАЦИОНАЛЫ

Характеристика



Иррационалы – это люди, готовые действовать в зависимости от обстоятельств, обладающие высокой гибкостью. Они черпают энергию из свободы и предпочитают спонтанные действия, часто выполняя задачи в последний момент.



Иррационалы живут по принципу «лови момент» и не паникуют, когда что-то идет не так, адаптируясь к любым изменениям.

Задачи



Иррационалы способны одновременно обрабатывать большое количество информации из различных источников. Они не любят ограничений, чтобы не упустить возможности. Эти люди ценят удовольствия и хорошо справляются с задачами, требующими гибкости и адаптивности.

Успешные команды — смешанные команды

Хотя различия между людьми очевидны, многочисленные исследования показывают, что наиболее успешные команды состоят из представителей различных типов. Работая с теми, кто отличается от нас, мы расширяем спектр возможностей, видим больше вариантов и воспринимаем мир более полно.

Основная задача — найти способы для эффективного взаимодействия. Это непросто, учитывая наше разнообразие.

Важно научиться видеть и понимать различия между людьми, не считать собственный способ мышления и оценки единственно правильным.

Признавая и ценя различные подходы, мы можем обогатить собственный инструментарий. Принимая инаковость друг друга, мы не только не угрожаем своей идентичности, но и становимся сильнее и успешнее.

