



ویرا: گروه توسعه سلامت سازمانی  
Organizational Health Development Group



ویرا: گروه توسعه سلامت سازمانی  
Organizational Health Development Group

---

## Myers-Briggs Type Indicator®

---

دوره آموزشی تیپ نمای شخصیتی مایرز-بریگز® MBTI و بکارگیری آن در  
جهت بهبود عملکرد تیم‌های کاری و سازمان‌ها



ویرا: گروه توسعه سلامت سازمانی  
Organizational Health Development Group

## با استفاده از قابل اعتمادترین ابزار ارزیابی شخصیت در دنیا به سوی رشد و توسعه سازمان خود قدم بردارید و عملکرد خود را افزایش

### معرفی تیپ نمای شخصیتی مایرز-بریگز MBTI

شاخص ارزیابی تیپ‌های روانشناختی مایرز-بریگز، یک ابزار خودآگاهی است که بر مبنای تئوری روانشناس معروف کارل یونگ و توسط یک مادر و دختر آمریکایی به نامهای ایزابل بریگز مایرز و کاترین بریگز تهیه شده است که هر کدام از آنها سالیان متمادی به مطالعه و پژوهش در زمینه تعاملات انسانی در گروهها پرداخته‌اند. این تئوری بیانگر آنست که بسیاری از تفاوت‌های ارزشمندی که بین مردم وجود دارد به سبب ترجیح‌های طبیعی است که هر فرد در نحوه، دریافت، پردازش، قضاوت و تصمیم‌گیری درباره انواع اطلاعات دارد. این نکته دال براین است که تفاوتها و توانایی‌هایی در افراد وجود دارد که اگر شناخته و درک شوند می‌توانند باعث غنای تعاملات کاری افراد در سازمانها شود. تیپ روانشناختی مدل جامعی از پویایی‌های ذهنی فرد در سازگاری، مقابله و پیشرفت در زندگی شخصی و محیط کار را نشان می‌دهد



ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ



ویرا: گروه توسعه سلامت سازمانی  
Organizational Health Development Group



شاخص ارزیابی تیپ‌های شخصیتی مایرز-بریگز (MBTI®) معمولاً افراد را با یک درک عمیق و ناگهانی روبرو می‌سازد که چطور می‌توانند در بهبود زندگی شخصی و حرفه‌ای خود نقش داشته باشند.

### ترجیح‌های روانشناختی چیست؟

همانطور که ما برای نوشتن، یک دست خود را ترجیح می‌دهیم، در حیطه روانشناختی نیز ترجیح‌ها یا تفاوت‌هایی داریم. MBTI این تفاوتها را در قالب چهار بعد شخصیتی دو مقوله‌ای گزارش می‌دهد. این چهار بعد عبارتند از: روشهایی که افراد اطلاعات را بدست می‌آورند، محیطی که از آن انرژی کسب می‌کنند، نحوه تصمیم‌گیری آنها در موقعیت‌های مختلف و مدلی که ساختار زندگی روزمره خود را بر مبنای آن شکل می‌دهند. به این ترتیب هشت نوع گرایش مختلف در عملکرد افراد مشخص خواهد شد که در این دوره آموزشی به بررسی آنها پرداخته خواهد شد.

باید به خاطر داشت که همه افراد این هشت نوع گرایش را دارند و آنها را در زندگی روزانه خود بکار می‌گیرند، اما برخی از این گرایشها برای ما آسان‌تر، طبیعی‌تر و راحت‌تر هستند. از آنجا که گرایشهای طبیعی ما انرژی کمتری از ما می‌گیرند، هر جا که امکان انتخاب داشته باشیم یا تحت فشار باشیم این گرایشها اولین انتخاب و گزینه پیش‌فرض ما خواهند بود.

**کار کردن برخلاف ترجیح‌های روانشناختی انرژی بیشتری از افراد گرفته و موجب استرس آنها می‌گردد، بنابراین همه سعی می‌کنند از این شرایط اجتناب کنند.**

ذکر این نکته نیز ضروریست که ترجیح‌های روانی به معنای داشتن توانایی نیست. تنها به این دلیل که شما چیزی را ترجیح می‌دهید سبب نخواهد شد که در آن زمینه بهترین باشید یا این نکته که شما به موضوعی کمتر گرایش دارید به آن معنا نیست که نمی‌توانید در آن حیطه مهارت کسب کنید. از اینرو MBTI برای انتخاب و ارزیابی افراد استفاده نمی‌شود بلکه ابزاری است برای رشد، آگاهی و تعامل بهتر افراد.



ویرا: گروه توسعه سلامت سازمانی  
Organizational Health Development Group

## ویژگیهای این دوره آموزشی

در این دوره آموزشی مطالب نظری زیربنایی در محیطی پویا و ضمن برقراری یک تعامل متقابل بین مدرس و شرکت کنندگان، تدریس شده و افراد شخصاً تست را اجرا و نمره‌گذاری می‌کنند. پس از آن قدم به قدم با ترجیحات روانشناختی و شخصیتی، نقاط ضعف و قوت خود و دیگران آشنا شده و آموزشهایی در زمینه مداخله و حل مسائل ارتباطی خود در محیط کار و خانواده و نیز بهبود روشهای مدیریت گروه دریافت می‌کنند. از جمله جذابیت‌های این کارگاه آموزشی، جنبه اکتشافی و اختصاصی بودن مرحله به مرحله آموزشها و کاربرد وسیع آنها در طیف وسیعی از روابط افراد می‌باشد.

از جمله منافع این دوره آموزشی برای افراد و سازمانها می‌توان به این موارد اشاره نمود:

- میزان تعارضات درون گروهی و هزینه‌های ناشی از آن را کاهش می‌دهد.
- نقاط قوت هر فرد و نیز هر تیم کاری را مشخص کرده و زمینه‌هایی که پتانسیل رشد بیشتر دارند را نشان می‌دهد.
- روند تشکیل تیم‌های جدید را تسریع نموده و به سرعت اعضای جدیدگروه را با بقیه هماهنگ می‌نماید. با افزایش آگاهی افراد نسبت به نوع ترجیح‌هایی که در برقراری ارتباط دارند، سبک‌های کاری که انتخاب می‌کنند و استرسورهایی که آنها را تهدید می‌کند، روابط کاری آنها در گروه بسیار قویتر خواهد شد.
- انعطاف‌پذیری افراد را در مدیریت افزایش می‌دهد.
- در صورتیکه مدیران نسبت به تیپ‌ها و نیازهای متفاوت افراد گروه، آگاهی داشته باشند می‌توانند گروه خود را به روشهای بسیار مؤثرتری هدایت و سرپرستی نمایند. در اینصورت رهبری آنها می‌تواند به انگیزش بیشتر و ثبات و بهره‌وری منتهی شود.



در طول این دوره علاوه بر آموزش افراد در خصوص مفاهیم مربوط به تیپ‌های شخصیتی MBTI به طور تخصصی به کاربردهای تخصصی این ابزار در سازمانها و صنایع نیز پرداخته خواهد شد.

### ❖ تحلیل سبک کاری افراد

آموزشهای این بخش به شما کمک می‌کند تا :

- نحوه تعامل خود با همکارانتان را بهتر درک کنید.



- علل احتمالی بروز سوء تفاهم در روابط خود را تعریف کنید.
- از بروز تعارضات در روابط خود پیشگیری نمایید یا به نحو مؤثری آنها را حل نمایید.
- توانمندیهای چندگانه‌ای را در خود پرورش دهید تا عامل کاری پربارتری را در ارتباط با همکارانتان رشد و توسعه دهید.



## ❖ روشهای مدیریت استرس

در این بخش با استفاده از نتایج بدست آمده از معیار ارزیابی MBTI افراد می‌آموزند آنها چگونه چهار استرس می‌شوند و در چنین شرایطی چگونه واکنش نشان می‌دهند. علاوه بر این با راهکارهایی برای مدیریت استرس آشنا می‌شوند. آموزشهای مدیریت استرس می‌تواند در موارد زیر به افراد کمک کند:

- افراد می‌آموزند شیوه‌هایی که آنها رفتار می‌کنند، نسبت به دیگران واکنش نشان می‌دهند و بطور کلی رویکردی که نسبت به زندگی دارند در شرایطی که آنها استرس را تجربه می‌کنند، متفاوت از رویکرد آنها در شرایط عادی است.
- از موقعیت‌ها و حوادثی که منجر به بروز استرس در آنها می‌شود آگاه می‌شوند.
- مؤثرترین و ضعیف‌ترین راههایی که برای مقابله با استرس و عکس‌العمل‌های ناشی از استرس دارند را شناسایی می‌کنند.
- مؤثرترین و ضعیف‌ترین راههای کمکی که دیگران می‌توانند در مقابله با عکس‌العمل‌های ناشی از استرس آنها داشته باشند را شناسایی می‌کنند.
- ضمن تحلیل تجربه‌های ناشی از استرس و عکس‌العمل‌های خود در این شرایط، می‌آموزند که چگونه به جای اینکه توسط فشارهای ناشی از استرس‌های کاری کنترل شوند، عکس‌العمل خود را اصلاح کنند.

برخی افراد از رفتارهای خارج از کنترل خود در شرایط تنش و استرس ابراز نگرانی می‌کنند و آن را یک نقطه ضعف محسوب می‌کنند. اگر شما هم جزء این دسته هستید آموزشهای این دوره به شما کمک می‌کند تا نگرانیهای خود را کاهش دهید. عکس‌العمل‌های ناشی از استرس شما، رفتارهایی قابل پیش‌بینی و طبیعی هستند که ضمن آنکه برای سلامت شخصیت شما ضروری می‌باشند، در عین حال موقتی و قابل مدیریت نیز هستند.



آنچه در روشهای مدیریت استرس MBTI به آن پرداخته می‌شود:

- ویژگیهای شخصیت شما در شرایط طبیعی
- ویژگیهای شخصیت شما در شرایط استرس
- شناسایی شرایطی که سبب برانگیخته شدن تنش و استرس در
- مدیریت رفتارهای ناشی از استرس
- چطور دیگران می‌توانند در شرایط استرس از شما حمایت کنند

### ❖ تحلیل سبک‌های تصمیم‌گیری

آموزشهای این دوره یک راهنمای اطلاعاتی است که به شما کمک می‌کند از تأثیر ترجیحات شناختی خود بر سبک تصمیم‌گیریتان آگاه شوید. این تحلیل‌ها در حیطه‌های زیر به شما کمک می‌کند:

- نتایج خود را در ارزیابی MBTI درک کنید.
- کشف کنید چطور ترجیحات شخصیتی شما روی سبک تصمیم‌گیری شما اثر می‌گذارد.
- سبک تصمیم‌گیری ذاتی خود را بشناسید و ارزش آن را بدانید.
- استراتژی‌هایی پیدا کنید که تصمیم‌گیریهای خود و گروهتان با موفقیت بیشتری همراه شود.

آنچه در تحلیل سبک تصمیم‌گیری MBTI به آن پرداخته می‌شود:

- خلاصه نتایج شما در MBTI
- ترجیحات شما و تصمیم‌گیری
- سبک تصمیم‌گیری شما
- تصمیم‌گیری و داینامیک هر تیپ شخصیتی

### ❖ تحلیل سبک تعارضات



ویرا: گروه توسعه سلامت سازمانی  
Organizational Health Development Group

در این نوع تحلیل از نتایج شما در تیپ‌نمای MBTI استفاده می‌شود تا رویکرد شما در برخورد با موقعیت‌های پیچیده و تعارض برانگیز مشخص شود. اغلب مردم تعارضات را به صورت شرایطی که ناگزیر از تحمل هیجانات منفی هستند تلقی می‌کنند. این موقعیت‌ها به سادگی توسط مسائل روزمره برانگیخته می‌شوند و در اغلب موارد این تعارضات ناشی از به چالش کشیده شدن هسته‌های اصلی اعتماد افراد، عقاید، اعتبار و یا اشتیاق آنها می‌باشد.

این آموزش به افراد کمک می‌کند تا :

- دریابند چطور ترجیح‌های شخصیتی، آنها را در موقعیت‌های دشوار هدایت می‌کند.
- سبک مدیریت تعارضات ذاتی خود را بشناسند و ارزش آن را بدانند.
- استراتژی‌های جدیدی برای مقابله با تعارضات و حل مسائل بدست آورند.

آنچه در بررسی سبک تعارضات به آن پرداخته می‌شود:

- پروفایل سبک تعارضات شما
- تحلیل تیپ MBTI و جفت‌های بیانگر تعارض
- درک دیگران در تعارضات
- مدل مدیریت تعارض
- چگونگی رشد الگوی تعارض افراد
- کلیدهایی برای کنار آمدن با الگوهای تعارض سایرین



❖ لطفا جهت درخواست برگزاری دوره آموزشی MBTI با شماره ۰۲۱-۸۸۷۹۰۰۸۲ تماس حاصل فرمایید. یا به آدرس ایمیل [info@viraclinic.com](mailto:info@viraclinic.com) درخواست خود را ارسال نمایید.