



JAK BUDOWAĆ SIŁĘ NA SWOICH TALENTACH?

WORKBOOK

WPROWADZENIE

Twoi superbohaterowie (...) niemal bez wyjątku składają się z samych wad, ale rozwinęli do perfekcji jedną lub dwie mocne strony. - Timothy Ferriss

Co ja mogę być dla innych inspiracją? Czy mam coś wyjątkowego w sobie? Wydaje mi się, że inni są bardziej utalentowani, ciekawszy, mają więcej do zaoferowania. Moje talenty, o ile je mam są takie “zwykłe” nie ma w nich nic szczególnego.

Inspiracją może być niemal wszystko. Może to być nasza postawa, dobre serce, odwaga, świetne pomysły. W naszym codziennym życiu inne osoby są dla nas inspiracją i w jakiś sposób wpływają na to jak patrzymy na świat i co robimy. My też jesteśmy lub możemy być dla innych inspiracją, tylko nie zawsze o tym wiemy.

Każdy z nas ma talent, nie jeden a minimum pięć dominujących talentów, które zasadniczo nie zmieniają się przez całe życie. Ale to czy chcesz je odkryć i uczynić z nich swoje SILNE STRONY - Twoje OBSZARY MISTRZOSTWA OSOBISTEGO, zależy tylko od Ciebie.

A inspirację możemy czerpać ze swoich talentów. Dla mnie osoba która jest inspirująca to taka która ma w sobie wewnętrzny ogień, pasję którą podtrzymuje by nie zgasła. To jest jej siła. Osoba inspirująca to też taka która jest AUTENTYCZNA. Bądź autentyczny:

- Poznaj siebie
- Poznaj swoje możliwości
- Poznaj swoje ograniczenia

W tym miesiącu chcemy Ci powiedzieć więcej o talentach i o tym, jak czerpać z nich siłę i inspirację.

CZYM JEST SIŁA?

Zastanów się teraz czym dla Ciebie jest siła?

Jakbyś miał określić jakie elementy wpływają na to kiedy czujesz się silny, to co to by było?

JAK BUDOWAĆ SWOJĄ SIŁĘ NA TALENTACH?

DEFINICJA TALENTU wg. Instytutu Gallupa

Z siłą jest jak z mięśniami, powinniśmy o nie dbać każdego dnia. Jednym z kluczowych elementów które nas wzmacniają jest **ŚWIADOMOŚĆ i znajomość swoich talentów i mocnych stron.**

Czym w takim razie jest talent?

To nie umiejętność gry na instrumencie, rysowania, śpiewania czy inna umiejętność.

TALENT to powtarzający się wzorzec myślenia, odczuwania i zachowania, który znajduje praktyczne zastosowania. To Twój naturalny **POTENCJAŁ**, Twoje naturalne **PREDYSPOZYCJE**.

Każdy z nas ma pięć dominujących talentów, które zasadniczo nie zmieniają się przez całe życie. Gallup rozróżnia 34 talenty, które są pogrupowane w 4 domenach:

Wykonywanie (Executing)

- Naprawianie - Restorative
- Odpowiedzialność - Responsibility
- Organizator - Arranger
- Ukierunkowanie - Focus
- Osiąganie - Achiever
- Pryncypialność - Belief
- Rozwaga - Deliberative
- Bezstronność - Consistency
- Dyscyplina - Discipline

Wywieranie wpływu (Influencing)

- Aktywator - Activator
- Dowodzenie - Command
- Komunikatywność - Communication
- Rywalizacja - Competition
- Maksymalista - Maximizer
- Poważanie - Significance
- Wiara w siebie - Self-Assurance
- Czar - Woo

Budowanie relacji (Relationship Building)

- Elastyczność - Adaptability
- Współzależność - Connectedness
- Rozwijanie innych - Developer
- Empatia - Empathy
- Zgodność - Harmony
- Integrator - Includer
- Indywidualizacja - Individualization
- Bliskość - Relator
- Optymista - Positivity

Myślenie strategiczne (Strategic Thinking)

- Analityk - Analytical
- Kontekst - Context
- Wizjoner - Futuristic
- Odkrywczość - Ideation
- Zbieranie - Input
- Intelpekt - Intellection
- Uczenie się - Learner
- Strateg - Strategic

JAK ODKRYĆ SWOJE TALENTY?

Przedstawię Ci 5 wskazówek które mogą sugerować, że to właśnie może być talent.

1. POWOŁANIE

Do jakiego rodzaju działań/czynności jesteś naturalnie stworzony?

2. SZYBKOŚĆ UCZENIA SIĘ

Jakiego rodzaju czynności wykonujesz zdecydowanie szybko? Opanowanie tej czynności/umiejętności nie zajmuje Ci dużo czasu.

3. FLOW

Jakie czynności, zadania robisz bez zastanowienia, automatycznie? Czy możesz wymienić konkretne kroki, które należy podjąć?

4. PRZEBŁYSK DOSKONAŁOŚCI

Podczas jakich działań miałeś chwile gdzie czułeś mocno swoją sprawczość, kiedy pomyślałeś: WOW Jak to zrobiłem?” Widzisz, że jakaś czynność wychodzi Ci wyjątkowo dobrze.

5. ZADOWOLENIE

Jakie działania dodają Ci kopa podczas ich wykonywania lub natychmiast po ich zakończeniu myślisz: „Kiedy mogę zrobić to ponownie?

KROKI, KTÓRE POMOGĄ CI ODKRYĆ SWOJE TALENTY

Zbadać swoje talenty można na wiele sposobów, często wystarczy trochę czasu, kartka papieru i obserwacja siebie. Przestawię Ci 8 kroków które mogą pomóc Ci odkryć co jest Twoja siłą.

KROK 1 - POZNAJ SIEBIE

Zachęcam Cię jednak to tego, aby chwilę czasu poświęcić na odpowiedź na pytania które dla Ciebie przygotowałam.

Kim jesteś i co robisz w życiu? Jakie są Twoje kluczowe role?

Czego inni mogą spodziewać się po kontakcie z tobą? Jakich doświadczeń i emocji?

JAK BUDOWAĆ SWOJĄ SIŁĘ NA TALENTACH?

Co Ci się w Tobie najbardziej podoba?

Co najbardziej cenisz u innych ludzi?

Co w szkole/na studiach/ w pracy wyróżniało Cię na tle innych osób?

W czym zdarza Ci się najczęściej wyręczać innych?

Czy jest coś, co lubisz robić, a czego większość Twoich znajomych unika?

JAK BUDOWAĆ SWOJĄ SIŁĘ NA TALENTACH?

W jakim obszarze najtrudniej Cię zniechęcić?

W jakiej dziedzinie/temacie masz największą wiedzę, doświadczenie?

Co Cię motywuje do działania?

KROK 2 - INFORMACJA ZWROTNA I ANALIZA KOMPLEMENTÓW

Kolejnym sposobem by poznać swoje talenty jest analiza sytuacji, w których jesteś chwalony. Wróć myślami do tych sytuacji.

Kiedy te miłe słowa się pojawiają?

Czego najczęściej dotyczą?

Kto i w jakich sytuacjach je wygłasza?

Pomoże Ci to dostrzec te zachowania, działania, sposoby bycia czy cechy charakteru które warto docenić.

Szczerza opinia innych może być tego najlepszym potwierdzeniem. Zapytaj innych, co o tobie myślą, co cenią. Pytanie innych wprowadza element względnego obiektywizmu. Pomoże Ci zwiększyć świadomość, że możesz być w czymś dobrym, sam możesz umniejszać swoje mocne strony i nie widzieć ich tak jak inni.

KROK 3 - DZIENNIK OBSERWACJI

Poświęć ten miesiąc na obserwacji siebie. Załóż sobie oddzielny zeszyt na zapisywanie swoich obserwacji - co daje mi siłę, co jest killerem mojej motywacji, co robię wyjątkowo dobrze. Wystarczy 5-10 minut każdego dnia by zapisać swoje notatki.

Co dodaje mi energii?

Co pobudza mnie do DZIAŁANIA?

Co rozbudza moją WYOBRAŹNIĘ?

jakie sytuacje, osoby sprawiają, że czuję pozytywne emocje?

KROK 4 - PRÓBUJ NOWYCH RZECZY

Jeśli trudno Ci odpowiedzieć na powyższe pytania, Warto wejść w zupełnie nowe doświadczenia, by samemu się przekonać czy coś nam pasuje czy nie. Dać sobie szansę na doświadczenie i sprawdzenie się w nowych sytuacjach.

KROK 5 - OKREŚL TWOJE DOMINUJĄCE CECHY

agresywny lojalny
szybki aktywny
lękliwy spokojny
ambitny miły
stanowczy

analityczny
mądry sumienny
autentyczny
niezależny
systematyczny
bystry naturalny
skuteczny

beztroski
niezawodny
spontaniczny
ciekawý
spoztrzegawczy
cichy
optymistyczny
sprawiedliwy
cierpliwy

odważny swobodny
chętny do pomocy
otwarty
szczerzy delikatny
odpowiedzialny
silny
dyplomatyczny
ostrożny szczodry
dojrzały
opanowany
troskliwy
dowcipny
przyjazny
tolerancyjny
dociekliwy
pomocny
towarzyski
dokładny
punktualny
taktowny
dominujący
pojętny uczciwy

drobiazgowy
pomysłowy ugodowy
dyskretny
przekonujący uparty
entuzjastyczny
praktyczny
ufny energiczny
postępowy
uczuciowy
empatyczny
pewny siebie
uprzejmy
elastyczny
powściągliwy
wszechstronny
fachowy
pogodny
wrażliwy
poważny
wygodny godny
zaufania
pracowity
wytrwały
inteligentny

precyzyjny
wnikliwy
inspirujący
przedsiębiorczy
wesoły
intelektualny
rozsądny
wytrzymały
konkretny
rozważny
zabawny
kompetentny
refleksyjny
zaradny
kreatywny
romantyczny
zrównoważony
komunikatywny
rozumiejący
zorganizowany
konsekwentny
śmiały
zadowolony
logiczny
skromny zdolny

KROK 6 - LISTA TWOICH OSIĄGNIĘĆ I SUKCESÓW

To co buduje naszą siłę to też poczucie sprawczości i umiejętność doceniania swoich osiągnięć.

Tak jak potrafimy cieszyć się z małych rzeczy, tak będziemy robić to przy dużych.

Wypisz poniżej swoje osiągnięcia, umiejętności, zdolności. Wszystko kiedykolwiek zrobiłeś, co potrafisz robić Wszystkie zalety charakteru, umysłu lub wyglądu fizycznego. Zapisz te wszystkie rzeczy które Ci przychodzą do głowy.

Postaram się by było ich minimum 20.

Może masz za sobą zdaną maturę, ukończone studia, egzamin na prawo jazdy, naukę gry na gitarze, urodziłaś dziecko, zdobyty certyfikat.

Na pewno są rzeczy które możesz wpisać na swoją listę.

KROK 7 - ZRÓB BADANIE TALENTÓW GALLUPA

Swoje talenty możesz odkryć dzięki różnym narzędziom - ja szczególnie polecam badanie **CliftonStrengths® Instytutu Gallupa** (w Polsce znane jako „test Gallupa”).

To jedno z **najbardziej cenionych narzędzi na świecie** do diagnozy talentów i mocnych stron.

Pozwala **zidentyfikować Twoje 5 dominujących talentów**, czyli naturalnych wzorców myślenia, działania i reagowania.

To świetny punkt wyjścia do:

- głębszego zrozumienia siebie,
- zwiększenia pewności siebie i skuteczności,
- budowania życia i pracy w zgodzie z tym, kim naprawdę jesteś.

Zamiast kupować badanie samodzielnie na stronie Instytutu Gallupa, możesz skorzystać z mojej kompleksowej oferty:

SELF COACHING PROGRAM®



DOŁĄCZ TERAZ i zgarnij extra bonusy

Dołączając do Self Coaching Program®, na start otrzymujesz:

- dostęp do badania CliftonStrengths®,
- indywidualny raport Twoich 5 dominujących talentów,
- kurs online „Jak analizować raport Talentów Gallupa?”, dzięki któremu samodzielnie zrozumiesz swoje wyniki.

Ale poznanie swoich talentów to dopiero początek.

Sama wiedza o talentach nie wystarczy, aby zacząć świadomie z nich korzystać. Potrzebujesz przestrzeni, w której nauczysz się je rozwijać, zarządzać nimi i wykorzystywać w codziennym życiu.

I właśnie w tym pomoże Ci Self Coaching Program®.

W PROGRAMIE MOŻESZ:

- pracować nad swoim potencjałem podczas coachingów grupowych,
- korzystać z coachingu talentów i Akademii Talentów,
- lepiej rozumieć swoje naturalne sposoby działania,
- odkrywać, kiedy Twoje talenty Ci służą, a kiedy zaczynają Cię ograniczać,
- świadomie wykorzystywać je w życiu, pracy, relacjach i realizacji celów.



OFERTA SPECJALNA

**DOŁĄCZ W CIĄGU 48 GODZIN
I ODBIERZ 3 DODATKOWE
SZKOLENIA**

- ✓ **Bonus 1:** Jak znaleźć moje Talenty?
- ✓ **Bonus 2:** Jak zmieniać ograniczające przekonania?
- ✓ **Bonus 3:** Jak się coachować każdego dnia?



Wartość bonusów:
1350 zł

Dla Ciebie: 0 zł

przy dołączeniu w ciągu 48 godzin.

DOŁĄCZ TERAZ i zgarnij extra bonusy

*Zainwestuj w to, co już masz w sobie.
Twoje talenty czekają, by zacząć działać dla Ciebie.*