



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 09.02.2017

Tytuł: Podcast 015 – 5 wskazówek pomagających odgadnąć talenty

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 15 – o wskazówkach pomocnych w odgadywaniu talentów.

Nazywam się Dominik Juszczak i w moim podcaście opowiadam o tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich korzystać w codziennym życiu. Jeżeli chcesz działać skutecznie, wykorzystując swoje mocne strony, to ten podcast jest dla Ciebie.

Cześć! Witajcie w 15. już odcinku. Dzisiaj będziemy mówić o wskazówkach pomocnych w odkrywaniu talentów; o pewnych sytuacjach, kiedy nie ma możliwości zrobienia testu; jakie są te sytuacje i wskazówki; jak można sobie pomóc w takich sytuacjach – o tym wszystkim za chwilę.

Na początku chciałbym zacząć od podziękowania osobom, które poświęciły trochę czasu i wystawiły opinie mojemu podcastowi, dzięki czemu jest on lepiej widoczny. Od zeszłego odcinka pojawiły się trzy nowe komentarze. Adam of Space, Agnieszka Williams i Michał Parda – dzięki za dodanie komentarzy i za miłe słowa. Jeżeli macie czas i chcielibyście też skomentować, to dajcie znać, co jest OK, a co trzeba poprawić w podcaście. Z góry za to dziękuję.

Powiem szczerze, że do tego odcinka zbierałem się już trzy albo cztery dni, a nagrywam go w piątek. Pierwsze podejście miałem we wtorek, niestety złapało mnie przeziębienie, ale dzisiaj głos wydaje mi się już na tyle dobry, że mogę zabrać się za nagrywanie. Przez ten cały czas zastanawiałem się, jak Wam przedstawić tę sprawę. Zwykle szybko mi to idzie i odcinek nagrywam jak z marszu. Przygotowuję sobie krótki scenariusz, wypisuję punkty i o tym mówię. Ten miałem przemyślany i nawet kilka razy zmieniałem to, o czym chcę mówić.

Jeżeli jeszcze chodzi o przeziębienie i samopoczucie, to taka ciekawostka: generalnie od połowy stycznia czuję się trochę gorzej, mam dużo mniej energii i dopiero w tym tygodniu uświadomiłem sobie, z czego to wynika. Stało się to, gdy czytałem książkę Alexa Fergusona *Być liderem* – do której podlinkuję w materiałach do tego odcinka. Jest to książka, która opowiada o tym, jak Alex Ferguson przez dwa lata prowadził Manchester United, a wcześniej inne kluby, motywował piłkarzy itd. W jednym z fragmentów było powiedziane, że piłkarze, którzy pochodzili spoza Anglii i nie byli wychowani w tym klimacie, zwłaszcza ci z południa Europy, z południowej Ameryki, mieli specjalne sesje naświetlań, tak żeby wytworzyć w ich ciałach witaminę D, której potrzebowali, bo mieli jej pod dostatkiem w swoich ojczystych krajach. I wtedy mnie oświeciło, że ja przecież co roku mam ten sam problem i co roku o tym zapominam – powinienem suplementować witaminę D. Dzięki temu czuję się lepiej. Teraz, jak już sobie o tym przypomniałem, to poza jej kupnem wpisałem do Nozbe przypomnienie na początek października: „Dominik, kup witaminę D i ustaw codzienne zadanie: weź witaminę”. Biorę witaminę już od kilku dni i czuję się dużo lepiej. Oczywiście powinno paść zastrzeżenie, że nie jestem lekarzem, farmaceutą i to, co działa na mnie, nie działa na wszystkich, więc na wszelki wypadek o tym mówię. Na mnie witamina D działa i czuję więcej energii już po kilku dniach jej brania.

Z chorobą i z mniejszą ilością energii wiąże się też to, że zmodyfikowałem to, czym się zajmowałem i jak wiele energii poświęcałem na napisanie nowych rzeczy i artykułów. Zgodnie z tym, co kiedyś Wam pisałem na blogu o trybie awaryjnym, o tym, co robić, jak gromadzić dużo zadań i nie macie czasu

ich przetwarzać, warto wybrać te, które są najważniejsze, skupić się na nich, a resztę bez wyrzutów sumienia przesuwać na później lub usuwać. Tak właśnie zrobiłem: zająłem się tym, co najważniejsze, i wszystkie pozostałe rzeczy poprzesuwałem. Teraz mam trochę zaległości, ale też jasny plan, jak je nadrobić. Gdy jesteście przeziębieni i macie mniej energii, nie warto się spinać i realizować wszystko, co macie, bo to będzie duży wysiłek i może jakość nie będzie taka, jak trzeba. Naprawdę przy jasnym podejściu do priorytetów można wybrać to, co powinniście, i to, co chcecie najbardziej zrobić, a resztę poprzesuwać albo usunąć, oddelegować, więc zachęcam do takiego podejścia.

Na grupie facebookowej, którą prowadzę, gdzie jest już prawie 200 osób, zaczęliście wyzwanie 66-dniowe. Dlaczego tyle dni? Gdyż według badań tyle potrzeba, żeby wykształcić nawyk. Pewnie słyszeliście o 21 dniach, ale niestety to jest mit, który został obalony. Z najnowszych badań wynika, że potrzeba średnio 166 dni na wykształcenie nowego zwyczaju. Kilka osób zgłosiło się do takiego wyzwania, zaczęliśmy tego samego dnia. Teraz je realizujemy. Dzisiaj jest piąty dzień. Dlaczego o tym mówię? Ponieważ pomimo przeziębienia, pomimo że mam mniej energii, świadomość tego, że uczestniczę w tym wyzwaniu z wieloma osobami, że co tydzień będziemy się dzielić wynikami, mocno mnie motywuje. Więc to też jest dobra rada, dobry sposób, żeby robić coś, kiedy jest trudniej. Jeżeli podzielicie się tym z innymi osobami, jeżeli jesteście w tym razem, to naprawdę jest łatwiej.

Przejdźmy do wskazówek pomocnych w odgadywaniu talentów. Kiedy możemy je odgadywać? Jest kilka takich przypadków. Po pierwsze chciałbym zaznaczyć, że zawsze najlepszym sposobem odkrycia talentu jest zrobienie testu StrengthsFinder. Tutaj nie ma co dyskutować, to jest po prostu najlepszy sposób udowodniony naukowo. Naukowcy się tym zajmowali, opracowywali materiały.

Natomiast czasami nie mamy możliwości zrobienia testu. To się objawia w kilku podstawowych obszarach. Pierwszy jest wtedy, kiedy rozmawiamy z kimś, kogo jeszcze nie znamy, np. na rozmowie rekrutacyjnej, i on nie do końca chce zrobić sobie test, ale też kiedy rozmawiamy z ludźmi młodymi z gimnazjum lub młodszymi i nie ma dla nich StrengthsFindera w języku polskim. Są takie dwa programy badawcze Instytutu Gallupa – jeden nazywa się StrengthsExplorer i jest przeznaczony dla dzieci, bodajże do 12. roku życia, niestety jest po angielsku. Jest uproszczony, znajdziecie w nim 10 ogólnych talentów, z czego ten test odkrywa trzy. Tak jak mówię, nie ma tego testu po polsku, więc nie da się go zrobić, jeżeli ktoś nie zna języka angielskiego. Drugi test jest dla młodzieży – od 12–13 lat do 18–19 roku życia – nazywa się StrengthsQuest. To jest ten sam test, który się robi w ramach StrengthsFindera, natomiast wyniki, analiza jest nastawiona bardziej na rozwój, naukę, uczenie się. Niestety wyniki też są dostępne tylko w języku angielskim. Sprawdzę, czy sam test jest dostępny w języku polskim, i napiszę o tym w notatkach.

Jak można odkryć talenty osób dorosłych, dzieci, młodzieży – tych, którzy nie mają możliwości bądź nie chcą zrobić testu – jak z nimi rozmawiać i pracować, by ten cel osiągnąć? Gallup podaje pięć wskazówek, jakie talenty, mocne strony dana osoba może mieć. Te pięć talentów to jest *yearning* – tęsknoty, coś, do czego naturalnie nas ciągnie; *satisfaction* – coś, co nam daje satysfakcję; *rapid learning* – szybkie uczenie się; *glimpses of excellence* – przebliski doskonałości; *total performance excellence* – najlepsze doskonałe działanie. Pokróćce wyjaśnię, o co chodzi z tymi wskazówkami.

Jeżeli mówimy o tęsknotach – *yearning* – możemy zadać tej osobie, sobie samemu, dzieciom lub młodzieży takie pytania: „Do jakich aktywności automatycznie Cię ciągnie?”, „Jak nie masz konkretnego planu i nic nie musisz robić, to czym zajmujesz się tak naturalnie? Czy to będzie zastanawianie się, co będzie w przyszłości, czytanie książek o filozofii, jak powstał świat, analizowanie danych gry ulubionej drużyny i podsumowywanie jakichś statystyk?”. Na podstawie tych odpowiedzi o naturalne obszary, w których chcesz coś robić, gdy nie masz nic innego do robienia, gdy nikt Ci nic nie każe, to może być

pierwsza wskazówka do tego, że w tym obszarze masz talent. To jest coś naturalnego, czym się interesujesz i co sprawia Ci satysfakcję.

Mówiąc o satysfakcji, przechodzimy do drugiej wskazówki. A dlaczego satysfakcja zrobienia czegoś jest wskazówką talentu? Rzadko się zdarza, żeby robić coś, czego się nie lubi, nie ma się talentu ani predyspozycji i żeby to sprawiało radość. Więc obszary działalności sprawiające satysfakcję, przyjemność z robienia ich potencjalnie wskazują na talenty. Więc rozmawiając z osobami, którym pomagacie odkryć talent, można zapytać: „Co Cię wewnątrz motywuje? „Po zrobieniu czego masz poczucie, że mógłbyś to zacząć zaraz znowu robić?” albo „Po zrobieniu czegoś chciałbyś to zrobić jeszcze raz?”, „Co Ci przynosi największą satysfakcję, jakie działania, aktywności – samemu czy z kimś?”. Zadajcie te wszystkie pytania i zapisujcie odpowiedzi. Przypuszczam, że z tych odpowiedzi wyjdzie jakiś wzorzec, który sprawi, że będziecie mogli powiedzieć: „Tu jest kilka rzeczy, które się powtarzają i które mogą wskazywać na ten właśnie talent”. Jeżeli rozmawiamy z dziećmi, to można zapytać, jaki przedmiot w szkole najbardziej lubią i dlaczego, jakie aktywności w ramach tego przedmiotu preferują, z czym one się wiążą – to wszystko może dać wskazówkę do obszarów talentów.

Kolejna wskazówka to szybkie uczenie się – *rapid learning*. Dlaczego to jest wskazówka do talentu? Jeżeli coś szybko nam przychodzi, bezwysiłkowo, to wskazuje, że mamy naturalne inklinacje do tego. Więc można danej osobie zadać pytanie: „Czego naturalnie i szybko się uczysz?”, „Czego nauczyłaś się robić, pomimo że nikt Ci tego nie wytłumaczył wcześniej, po prostu zaczęłaś to robić i naturalnie ci to przyszło?”. To wszystko są wskazówki do tego, że w tym obszarze masz naturalne predyspozycje, talent, mocne strony, a może coś pomiędzy talentem a budowaniem mocnej strony. Więc to, że szybko się uczysz, może być wskazówką do posiadania talentu.

Czwarta wskazówka to przebłyski doskonałości – *glimpses of excellence*. Tutaj można zastanowić się, zapytać ludzi, co inni powiedzieli o Tobie, że robisz świetnie, z czego jesteś najbardziej znany. To są takie małe elementy, które mogą być kluczem do talentów. Jest świetne ćwiczenie, o którym już opowiadałem w wywiadzie z Ariadną z podcastu „Po nitce Ariadny” – link do tego wywiadu dodam w notatkach do tego odcinka, który znajdziecie pod adresem npp.run/015. Nazywa się ono RBS – *Reflected Best Self*. Polega ono na tym, że wysyłacie do kilku bądź kilkunastu osób – im więcej, tym lepiej – które Was znają, prośbę o opisanie Wam trzech sytuacji, w których byliście najlepszą wersją siebie i robiliście coś, co oni postrzegają jako najlepszą wersję Was. Zrobiłem to ćwiczenie 3–4 lata temu, tuż przed zrobieniem testu odkrywającego talenty, i było to dla mnie zdumiewające. Opisy sytuacji, które ludzie mi odesłali, opisywały te obszary, które potem wyszły mi w talentach w tamtym teście, a potem były potwierdzone przez test StrengthsFinder. Podsumowałem sobie opisy, gdzie byłem najlepszą wersją siebie, a które przesłali mi ludzie, którzy mnie znali, zebrałem je w jednym miejscu. Z tego jasno wychodziły moje talenty. Był tam podkreślony talent do organizacji, do słuchania, do indywidualnego podejścia. To ćwiczenie może podpowiedzieć Wam, jakie dana osoba ma talenty. Można o to zapytać zarówno dorosłych, jak i dzieci. Może ich koledzy i koleżanki mogą im o tym powiedzieć i może to będzie jakaś wskazówka dla nich.

Piąta wskazówka to doskonałość w działaniu. Czasami macie taki stan, który przez psychologię jest określany mianem *flow*. Jest to termin ukuty przez psychologa węgierskiego pochodzenia Mihály'ego Csíkszentmihályi'ego – zalinkuję w notatkach do tego odcinka. Jest to taki stan, w którym coś robimy, nawet nie zauważamy, że płynie czas, że jesteśmy głodni, że chce nam się pić. Jest to stan doskonałej wydajności. Robimy i nie zauważamy całego świata wokół, bo to jest dla nas na tyle bezwysiłkowe, przyjemne, angażujące, że nic innego nas nie interesuje. Opis sytuacji, kiedy takie poczucie *flow*

mieście Wy czy inni ludzie, będzie też świetną wskazówką do tego, jaką dana osoba może mieć mocną stronę, czyli talent.

To było w skrócie pięć wskazówek pozwalających odkryć talenty. Jeżeli porozmawiacie z kimś, zadacie te wszystkie pytania, zapiszecie odpowiedzi lub poprosicie te osoby, żeby zapisały je gdzieś w jednym miejscu, to z analizy tych odpowiedzi może wyjść jakiś wzorzec powtarzających się zachowań i sytuacji, które pozwolą odgadnąć tym osobom, jakie mają talenty, albo przynajmniej pokazać im, w jakim kierunku tych talentów mogą szukać. Jest też kilka takich dodatkowych pytań, które można sobie zadać w kontekście tych wskazówek, ale także poza nimi. Przykładowo: „Kiedy jestem najlepszą wersją siebie?”, „Najlepsze we mnie jest...?”, „Najbardziej lubię robić...?”, „Najlepszy czas w moim życiu jest/był...?”, „Lubię się uczyć o...?”, „Najlepsza praca, jaką kiedykolwiek miałem/-am, to...?”, „Najlepsze projekty, w jakich byłem zaangażowany/-a, to...?”. Z odpowiedzi powinien wyjść mniej więcej wzorzec, który pozwoli odgadnąć te talenty.

Zachęcam bardzo do zrobienia tych ćwiczeń z osobami, które nie robiły testu, bo jeszcze nie są do niego przekonane lub nie mają możliwości. Porozmawiajcie z nimi, poproście je o to, wytłumaczcie, dlaczego robicie to i co na tym zyskają. Jestem pewien, że te ćwiczenia pomogą Wam odkryć te talenty i rozmawiać z tymi osobami za pomocą słownictwa, które jest związane z talentami. Jeśli zauważycie, że dana osoba ma smykałkę do analizy, podsumowywania, szukania takich przyczyn, to jest tam gdzieś jakaś wskazówka, że ma talent *analytical* albo *restorative*, i już można zacząć pracować z taką osobą za pomocą wskazówek dla tych talentów. Jeżeli usłyszycie, że ktoś lubi organizować i gromadzić ludzi wokół siebie, to już jest wskazówka, że to może być *arranger* albo *includer*, w zależności, gdzie się one przejawiają. Jeżeli ktoś ma potrzebę zaczynania wszystkiego, ma pomysły i chęć działania z tymi pomysłami, to gdzieś jest talent *ideation*, może aktywator. I tak po kolei można różne talenty przyporządkować do danych odpowiedzi, wzorców postępowania.

Jeszcze raz powtórzę: to nie zastępuje testu Strengths Finder, który jest jedynym potwierdzonym naukowo sposobem odkrycia i nazwania talentów w metodzie Strengths Finder w Instytucie Gallupa, ale to jest niezły początek, żeby kogoś przekonać, pokazać, jak można pracować z talentami, jeżeli jeszcze tego testu nie zrobił.

Na koniec chciałem Was zaprosić do małej zabawy, którą ostatnio odkryłem – przeczytałem o niej na blogu jednego z coachów, trenerów Gallupa. On zachęcił do zabawy związanej z odrysowywaniem dłoni. Zabawa polega na tym, że kładzie się dłoń na kartce papieru, odrysowuje się kształt swojej dłoni. Potem w każdym palcu wpisujemy jeden ze swoich talentów z top 5 – w notatkach załączę zdjęcie mojej kartki. Na czym polega zabawa? Gdy przyporządkujecie już talent dla każdego palca, jak macie jakieś wyzwanie, problem albo coś robicie i zastanawiacie się, jaki tam talent był widoczny, to wybieracie sobie losowo palec albo prosicie kogoś, żeby powiedział, który palec macie teraz przeanalizować: wskazujący, kciuk czy serdeczny. Patrzycie, jaki macie talent przyporządkowany do tego palca, zadajecie sobie pytania w kontekście tego talentu. Na przykład u mnie na kciuku jest *individualization* i pomogło mi to poradzić sobie z tym, gdy byłem ostatnio przemęczony i chory. Wiedząc, jak reaguję na chorobę i zmęczenie, popatrzyłem na przeszłość: co jestem w stanie robić, czego nie, i tak posegregowałem zdania w Nozbe, żeby móc pracować nad czymś proaktywnie do przodu, ale też żeby się nie irytować, że czegoś nie robię. Popatrzyłem na to za pomocą talentu z kciuka, czyli *individualization*. Gdybym wybrał palec wskazujący, gdzie mam *arrangera*, to mój opis wyglądałby tak: „OK, wiedziałem, ile mam energii, wiedziałem, jakie mam zadania, priorytety, czy mam się z kimś spotkać, czy nie, to tak zorganizowałem sobie czas, żeby móc pracować z domu, żeby zadania, które muszą być wykonane w tym tygodniu, bo są na nie deadline’y, nie mogę się z nimi spóźnić, zrobić

dobrze i jednocześnie zadbać o to, żeby nie wystawiać się na wiatr, na zimno i móc się wyleczyć”. I tak do każdego kolejnego palca. Bardzo pouczające ćwiczenie, pokazujące, jak nasze talenty przejawiają się w bardzo różnych obszarach, pozwalające przemyśleć dane zachowanie, sytuację właśnie w kontekście jednego talentu. Zachęcam do zrobienia tego ćwiczenia, ciekawy jestem, jakie będziecie mieć po nim wrażenia.

Na koniec chciałbym pozdrowić Barbarę z Belgii. Jakiś czas temu dostałem od niej wiadomość na Facebooku. Wyobraźcie sobie, że Barbara, która pochodzi z Belgii, uczy się polskiego, słuchając podcastów. Jakie było moje zdziwienie, kiedy mi powiedziała, że uczy się polskiego także z mojego podcastu. Nie wiem, czy słuchaliście pierwszego odcinka, gdzie mówiłem, że jednym z moich wyzwania jest to, że niewyraźnie mówię, że robię to za szybko. Pracuję nad tym, żeby mówić poprawnie. I jakie było moje zdziwienie, kiedy Barbara powiedziała, że wszystko rozumie, że może się z tego dowiadywać nowych rzeczy i jednocześnie uczyć polskiego. To naprawdę świetna, motywująca dla mnie wiadomość. Na pewno mam jeszcze więcej ochoty i motywacji, żeby pracować nad tym, jak mówię, jak używam języka polskiego, i dostać coś przyjemnego, że ktoś wykorzystuje to, co robię, w tak pozytywny sposób. Więc pozdrowienia dla Barbary! Życzę powodzenia w uczeniu się języka polskiego.

To by było tyle na dzisiaj. Dzięki, że jesteście, że wysłuchaliście tego odcinka, zapraszam do komentowania, zadawania pytań, na grupę facebookową, gdzie ludzie nawzajem zaczynają sobie pomagać, analizować swoje talenty, mówić, jak te talenty są u nich widoczne. Naprawdę fajnie tam się rozwija ta dyskusja. Do usłyszenia, cześć!