



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 25.04.2019

Tytuł: #105 Słownik talentów – Aktywator (Activator) – Sezon 2

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 105. – „Słownik talentów” – aktywator, sezon 2.

Nazywam się Dominik Juszczyk. Dzielę się z Wami tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich produktywnie korzystać w codziennym życiu.

Ten odcinek jest częścią drugiego sezonu „Słownika talentów”. W każdym odcinku tej serii możecie posłuchać mojej rozmowy z trzema osobami, które mają ten sam talent w swoim top 5. Listę odcinków już zrealizowanych w tej serii możecie znaleźć na stronie npp.run/talenty.

Cześć, witajcie. Dzisiaj zaczynamy drugi sezon „Słownika talentów”, w którym chcę wprowadzić małe zmiany. W pierwszym sezonie rozmawiałem z jedną osobą o danym talencie, natomiast wpadłem na pomysł, aby w drugim sezonie pokazać talenty w kontekście ich dynamiki, np. empatia z indywidualizacją jest inną empatią niż empatia z pryncypialnością czy z poważaniem. Dlatego postanowiłem zaprosić do każdego odcinka trzy osoby, które mają dany talent w swoim top 5, ale ich pozostałe talenty się różnią. W tych rozmowach chcę skupić się na tym, które talenty modyfikują, wzmacniają, osłabiają, uspokajają dany talent.

W pierwszym odcinku bierzemy na tapet talent aktywator, w następnym będzie analityk. Aktywatora wybrałem na początek dlatego, że jest pierwszy w alfabecie, a będę realizował te odcinki zgodnie z alfabetem, a po drugie – z kim lepiej zacząć coś nowego, nie wiadomo o jakiej strukturze, nie wiadomo jak działającego, niż z aktywatorami? Jak odezwałem się do Asi, Kasi i Jacka i zapytałem ich, czy zechcą wziąć udział w tym projekcie, to na odpowiedź twierdzącą nie czekałem nawet dziesięciu sekund. I stało się, nagraliśmy ten odcinek. Wydaje mi się, że wyszło bardzo fajnie, ale mimo to proszę Was o informację zwrotną. Dzięki Waszym opiniom w kolejnych odcinkach będziemy mogli coś poprawić, zmodyfikować.

Zapraszam Was teraz do wysłuchania rozmowy.

Cześć, witajcie w pierwszym odcinku drugiego sezonu, drodzy aktywatorzy! Dziękuję za odwagę, bycie tak dzielnym i rozpoczęcie tej serii. Zacznijmy od przedstawienia się. Najpierw Asia. Asiu, powiedz parę słów o sobie.

Asia: Dziękuję za zaproszenie. Cieszę się, że mogę widzieć się dziś z Tobą i wszystkimi innymi, że mamy okazję porozmawiać. Na co dzień jestem trenerem, szkoleniowcem i wykładowcą. Tak na dobrą sprawę, gdyby przeanalizować całe moje zawodowe życie, czyli 20 lat, to jest ono związane z mówieniem, bo pracowałam w radiu. Od jakiegoś czasu prowadzę swoją działalność i talent, o którym dziś będziemy rozmawiać, bardzo mi w tym pomaga.

Druga w kolejności jest Kasia, więc Kasiu, opowiedz coś o sobie.

Kasia: Dzień dobry. Również dziękuję za zaproszenie. Było ono dla mnie bardzo niespodziewane, ale też bardzo ekscytujące. Zawodowo jestem architektem i kompletnie nie mam doświadczenia w gadaniu.

I na końcu Jacek.

Jacek: Cześć. Zanim zaczęliśmy nagrywać ten odcinek, rozmawialiśmy o stresie. Stwierdziłem, że się nie stresuję, ale jak usłyszałem Asię i jej profesjonalny głos, to pomyślałem, że będzie ciężko. Spróbuję się z tym zmierzyć, żeby ten podcast wyszedł fajnie. Aktualnie zawodowo rozwijam zespół IT w firmie inFakt, o której czasem wspominasz w podcaście. Natomiast moje doświadczenie i krąg zawodowych zainteresowań to Agile, rozwój ludzi, procesy biznesowe, budowanie produktów, UX, dawniej projektowanie graficzne, komunikacja wizualna, notatki wizualne, produktywność itd. To może być dobry wstęp do aktywatora, bo on pomógł mi w tym, że aż tyle uzbierało się moich zainteresowań.

Wszyscy macie jeden wspólny talent – aktywator. Dwie osoby mają go na pierwszym miejscu w swoim top 5, jedna na drugim. Żeby w pełni się przedstawić, powiedzcie o Waszych pozostałych talentach.

Asia: Na pierwszym miejscu mam aktywatora, na drugim achievera, na trzecim jest *input*, na czwartym *maximizer*, a na piątym *relator*.

Kasia: Moim pierwszym talentem jest strateg. Drugim aktywator, trzecim odkrywca, czwartym wizjoner i piątym elastyczność.

Jacek: Aktywator na pierwszym. Następnie organizator, uczenie się, maksymalista oraz indywidualizacja.

Mamy jeden wspólny talent i dwie osoby mają maksymalistę. Zacznijmy od prostego pytania: w jakich sytuacjach lubicie swój talent aktywator?

Asia: Wtedy, kiedy zdaję sobie sprawę z tego, że się nie nudzę, ale pewnie jest to też jedna z tych okazji, kiedy najbardziej go nie lubię. On mi nie pozwala się nudzić, nie daje mi odpocząć.

Kasia: Ja lubię w nim to, że się dzieje. To jest ekscytujące. Lubię, jak rzeczy się dzieją. To mnie napędza.

Jacek: Czasem zdarza mi się nudzić. Zdarza się, że celowo próbuję zatrzymać aktywatora, bo chcę, aby ciągle coś się działo, czytać cokolwiek, przeskakiwać z tematu na temat. Gdy czuję większe przemęczenie, to próbuję celowo nic nie robić, co czasem boli i kończy się wyrzutami sumienia. Mogę więc potwierdzić to, co dziewczyny powiedziały, że w aktywatorze fajne jest to, że ciągle coś się dzieje. To wiele rzeczy ułatwia, bo jeżeli miałbym zdecydować, czy coś robić, czy nie, to aktywator sprawi, że najpierw zrobię, później pomyślę i najwyżej będę tego żałował.

Kasia: Pomysły nie są dla mnie zbyt wiele warte, jeżeli się ich nie realizuje.

Ty, Kasiu, masz wysoko odkrywczość, czyli ideation.

Kasia: Tak. To połączenie jest czasami bardzo kłopotliwe. Łatwo wpada się w tarapaty.

Dużo pomysłów i od razu jest ich realizacja.

Kasia: Tak. Aktywator jest takim stempelkiem dla odkrywcy. Jak odkrywca coś wymyśli, jakiś pomysł wpadnie mu do głowy, to aktywator jest tak podekscytowany, że chętnie to realizuje.

A Wy skąd macie pomysły?

Asia: Same przychodzą, z życia, z tego, co dzieje się dookoła. Jak już raz zaczęło się działać, to potem to się już kręci. Jak patrzę na swoje nastoletnie lata, to ja zawsze coś robiłam. Nigdy nie zmuszano mnie, żebym chodziła na zajęcia dodatkowe, sama chciałam na nie uczęszczać. Chciałam uczyć się grać na saksofonie, uczyć się japońskiego, chodziłam na warsztaty dziennikarskie itp. Zawsze byłam zajęta.

Jacek: Źródeł inspiracji jest dużo. Mam swoje listy, na których gromadzę dużo różnych rzeczy, i gdy trzeba, to do nich wracam i je przeglądam. Ale zazwyczaj wpadają nie wiadomo skąd, np. oglądam sobotni program kulinarny, w którym robią sushi, i za chwilę robię to samo. A po drugie, mam dość wysoko learnera i wydaje mi się, że ten talent popycha w stronę nowych, nieznanych rzeczy, z których można się czegoś nauczyć, doświadczyć czegoś nowego. Jak ktoś mi pokaże coś fajnego i mnie to zajawi, to w to idę. Takich momentów w ciągu dnia mogę mieć ze dwadzieścia.

Ty, Asiu, masz *input*, czyli zbieranie. Czy on Cię zasila w pomysły, czy jest w zupełnie innym obszarze?

Asia: Mam wrażenie, że on dużo zaśmieca. Ale można pójść i w tę stronę, że czytając książki, przeglądając gazety, internet, oglądając cokolwiek, faktycznie zbieram ciekawe rzeczy, które mogę zacząć robić. Teraz generalnie jestem zmęczona tym, ile rzeczy robię. Staram się filtrować to, w co się angażuję, bo już nie starcza mi sił. Wiem, że jest wiele rzeczy do zrobienia, ciekawych i rozwijających, przydatnych, ale ja wszystkiego nie obrobuję, więc to filtruję. Faktycznie *input* podrzuca jakieś pomysły, nie pozwala o nich zapomnieć.

Jak filtrujecie te pomysły? Generalnie, gdy pracuję z osobami, które mają ten talent, to buduję z nimi umiejętność tzw. siadania na rękach. Polega to na tym, że gdy mam nowy pomysł, to choć na chwilę siadę na rękach, żeby pomyśleć, czy chcę go realizować. Co u Was pełni rolę takiego siadania na rękach i weryfikowania pomysłu?

Kasia: Od razu powiem, że to jest dla mnie bardzo trudne. Cały czas się tego uczę. Mam ogromny kłopot z filtrowaniem swoich pomysłów. Zwykle to wygląda tak, że coś zaczynam i to działa albo nie działa. Jak nie działa, to to porzucam i przechodzę do następnego pomysłu. Czasami bywa to męczące.

Co to znaczy, że to działa albo nie działa?

Kasia: Chcesz coś zrobić, masz jakiś pomysł i zaczynasz działać w kierunku jego realizacji, ale w połowie orientujesz się, że można było to zrobić inaczej lub szybciej. Wtedy łatwo porzucam to działanie i przechodzę do czegoś zupełnie innego. Potrafię stracić masę czasu i pieniędzy na głupie rzeczy i pomysły, więc wprowadziłam umowę ze sobą, że jak czegoś bardzo chcę, to czekam siedem dni. Jeżeli po tym czasie nadal bardzo tego chcę, to to robię. To jest moim „siadaniem na rękach”, ale to jest bardzo trudne.

Asia: W moich sprawach prywatnych tym filtrem jest mój mąż. On też kiedyś zrobił test StrengthsFinder, okazało się, że ma *inputa*, learnera i intelekt. To zupełnie inna bajka i on mnie stopuje, gdy chcę coś zrobić, coś kupić czy gdzieś pojechać. Firmę prowadzę sama i tu decyzje zależą tylko ode mnie. Jakiś czas temu wprowadziłam 12-tygodniowy rok, więc mam dosyć jasno określone cele na najbliższy czas. Zawsze zastanawiam się, czy ten genialny pomysł, który właśnie przyszedł mi do głowy, musi być zrealizowany teraz i czy pomoże mi w realizacji celów, które wcześniej sobie wymyśliłam. Po drugie, zastanawiam się, ile czasu zajmie mi realizacja danego pomysłu. Czy będę miała czas na rzeczy, które sobie zaplanowałam, a jeżeli nie będę miała tego czasu, to komu go zabiorę, np. rodzinie. Trzecia rzecz, którą rozważam, to na ile te nowe pomysły będą dla mnie fascynujące.

Bardzo było tu słycać bliskość – jak to wpłynie na Twoich bliskich – i maksymalistę, czyli zwracanie uwagi na efekt końcowy.

Kasia: U mnie takimi dwoma talentami, które mogą wspierać to odsiewanie pomysłów, są wizjoner i strateg. Wizjoner widzi cel, do którego zmierzam, tę wizję życia. On eliminuje pomysły, które idą w złym kierunku. Mówi: „Nie warto, bo trochę zbaczasz”. Strateg może mi powiedzieć, że to nie jest najlepsza i najbardziej efektywna droga, więc potrafi zgasić niektóre pomysły.

A jak jest u Ciebie, Jacku?

Jacek: Tego słuchacze nie zobaczą, ale za każdym razem, gdy słyszę historię dziewczyny, to uśmiecham się i kiwam głową, bo mam tak samo. Wiele sposobów na odsiewanie pomysłów, które dziewczyny wymieniły, ja też stosuję. Po pierwsze, jeśli zachowam na tyle uważność, myślę tak: „Właśnie zaczynasz nowe działanie. Już robisz to piętnaście minut, zatrzymaj się i zadaj sobie inne pytanie”. Czasem nie udaje mi się tego złapać albo robię to za późno, więc pierwsza rzecz to ćwiczyć uważność, aby wiedzieć, kiedy to nastąpiło. Jeśli nastąpiło, to pytam siebie: „Czy wiedza, którą zdobędę, albo czynność, którą wykonam, przyda mi się w przyszłości?”. To potrafi wyhamować tę czynność. Kolejne pytanie brzmi tak: „Jak szybko zobaczę pierwsze efekty?”, czyli czy warto robić to dalej, czy za godzinę będę miał satysfakcję, bo to się do czegoś przyda. Jeśli będę musiał włożyć w coś pięćdziesiąt godzin, to znając siebie i aktywatora, który szybko się nudzi nowymi aktywnościami, wiem, że tyle nie wytrwam.

Po trzecie, pomysły, które mam na bieżąco do zrobienia, wrzucam w aplikację z listą zadań. To trafia do inboxes, którego przeglądam raz na tydzień. Jeżeli jeszcze mam zapał, to wtedy planuję, co robić dalej. A jeżeli nie, to usuwam je bez wyrzutów sumienia – nie mam z tym problemu. To piłuje ok. 80% myśli, które przychodzą mi do głowy. Albo trzymam je na później, albo już nigdy do tego nie wracam. Asia wspomniała, że musi obcinać wszystkie aktywności, którymi się zajmuje, bo ma ich za dużo. Miałem ten problem i mocno popracowałem nad tym, aby zbudować sobie system produktywności. Pracowałem też systemem 12-tygodniowym. Jest nawet skuteczny, ale teraz oswoiłem się trochę z OKR-ami, czyli zacząłem skupiać się bardziej na rezultatach. Mam trzy obszary do zagospodarowania w trakcie trzech miesięcy. Nie chodzi o to, co robię, tylko czy to mnie doprowadzi do tych rezultatów, pozwoli mi je osiągnąć lub zwiększyć efekt. Jeśli odpowiedź jest twierdząca, to się za to zabiorę.

Padła też taka myśl – Asia opowiedziała o tym, że jej mąż jej pomaga. Moja partnerka, Karolina, też zrobiła test Gallupa i okazało się, że ma achievera. Ona zadaje mi takie pytanie: „Czy ty to na pewno zrobisz?”. Jak opowiem jej jakąś myśl, to ona pomoże mi podjąć decyzję, czy warto to zrobić, czy nie. Więc taka rada wujka Jacka – nie zostawiać pomysłów tylko dla siebie, czasem warto zapytać kogoś innego, jak on to widzi.

Asia: Nie wiem, czy ja to rozpatruję w kategoriach pomagania, bo ja chciałabym usłyszeć: „A więc róbmy to!”, zamiast uderzać w ścianę i na siłę przekonywać, że pomysł jest dobry. Z drugiej strony zastanawiam się, czy aby na pewno warto. Gdyby więc spojrzeć na to szerzej, to może i pomaga, ale też dosyć mocno stopuje.

Kasia: To jest właśnie piękne połączenie aktywatora z osiąganiem, którego ja Wam zazdroszczę. Aktywator inicjuje tę akcję, a osiąganie ma taki przymus zakończenia. U mnie z tym zakończeniem bywa różnie.

Jacek: Ja nie mam w top 5 nic podobnego.

Ale masz Karolinę.

Jacek: To jest fajne. Jak tylko zobaczyliśmy wynik badania Karoliny, to od razu wiedzieliśmy, że to dobrze siądzie.

Jacek, gdy mówiłeś, co Ci pomaga w siadaniu na rękach i filtrowaniu, to powiedziałeś też dużo o organizatorze i uczeniu się. To było mocno widoczne. Jeśli to coś nowego pozwoli Ci się czegoś nauczyć, to jest ważniejsze niż coś, co jest Ci znane i powtarzalne, pomimo że zaczynasz nową akcję.

Jacek: To prawda. Czasem żałuję, że nie mam achievera, żeby pokonać i doskonalić się w jednym temacie. Ale nie przeszkadza mi to, bo lubię wiedzieć więcej z różnych zakresów.

Kasia: Ja nauczyłam się zadawać sobie pytanie, czy jestem produktywna, czy tylko aktywna. Bo aktywator ma tendencję do tego, żeby dużo rzeczy zaczynać, a nic z tego później nie wynika.

Jak często zadajesz sobie to pytanie?

Kasia: Wtedy, kiedy jestem na tyle świadoma, aby je sobie zadać. Gdy nie jestem w ferworze wymyślania. Gdy mam taką refleksję, żeby na moment przystopować.

Wszyscy troje wskazujecie na aspekt uważności, który pozwala sprawdzić, czy chcecie realizować nowy pomysł. Chciałbym Was jeszcze zapytać o coś, co jest trudnością dla osób z aktywatorem, czyli o planowanie długoterminowe, skrupulatne dochodzenie do celu. Jak to u Was wygląda? Jak często, w jakich okolicznościach planujecie bardzo do przodu?

Kasia: Ja mam wizjonera, on działa na bardzo długi dystans, np. kilkuletni. Jeśli chodzi o skrupulatne planowanie i trzymanie się planu, to kompletnie nie, bo moja elastyczność działa w ten sposób, że mam wizję, a jak tam dojdę, to okaże się w trakcie, niech aktywator sobie działa. Mój wizjoner koryguje tylko zakres, w którym się poruszam, dążąc do tej wizji. To nie jest taki bardzo skrupulatny plan, tylko raczej takie działania freestyle'owe.

Asia: Ja nie planuję na dłuższy czas, bo jestem przekonana, że wszystko tak dynamicznie się zmienia, ja się zmieniam, nabywam nowych umiejętności, tylko okoliczności się zmieniają, że wyobrażanie sobie, gdzie będę za pięć lat, jest dla mnie dużą abstrakcją. Wiem, jak chcę się czuć za pięć lat, moim celem jest robienie takich rzeczy, żebym za te pięć lat czuła się właśnie tak, jak sobie wymyśliłam, a niekoniecznie, żebym miała największą firmę szkoleniową. Planuję natomiast najbliższe miesiące. To, co powinno się w nich wydarzyć. Niekoniecznie musi, ale dobrze, żeby się wydarzyło.

Czyli perspektywa planowania to kilka miesięcy do przodu.

Asia: Tak. Prowadzę szkolenia, konsultacje – jeśli chodzi o terminy szkoleniowe, to muszę wybiegać trochę dalej niż kilka miesięcy wprzód. Jeżeli natomiast chodzi o moją aktywność zawodową, to pozwalam życiu płynąć.

Kasia: Kiedyś przeczytałam takie zdanie, które bardzo ze mną zarezonowało. To odnosi się do wizjonera i do aktywatora, który podąża za tą wizją. Brzmi to mniej więcej tak: „Nikt nie wszedł na Mount Everest tylko dlatego, że chodził po okolicach i nagle znalazł się na szczycie”. Wizja jest mi potrzebna do tego, aby tym różnym aktywnościom nadać sensowny kierunek, a nie chaotyczny.

Ja lubię to porównanie z tratwą. Tratwa swobodnie dryfująca na wodzie gdzieś popłynie, gdzieś zadryfuje, ale cholera wie gdzie. A jak postawimy na niej żagiel, to mamy szansę dotrzeć w jakieś z góry określone miejsce. Jak to u Ciebie wygląda, Jacku?

Jacek: Jeśli chodzi o planowanie, to nawiążę do kilku talentów, które mam. Przede wszystkim do organizatora, którego mam na drugim miejscu, który bardzo pomaga mi ułożyć sobie całą drogę do celu. Zazwyczaj moje planowanie ogranicza się do kilku miesięcy, nawet jeśli jest to cel dalekosiężny. Dalej jestem jednak zwolennikiem skupiania się na rezultatach, a nie na planie działania. Dużo czasu w pracy spędziłem w środowisku Agile. Byłem w roli scrum mastera. Tam zmienność, zmiana kierunku działania jest w zasadzie podstawą całego podejścia. Mam to już we krwi, że w każdej chwili można zmienić kierunek. Łatwiej działać małymi krokami, które przynoszą największy rezultat. Przy aktywatorze i maksymaliście najbardziej pomaga mi, gdy zakładam, że w dowolnej chwili mogę zmienić obszar działania, który będzie ciekawszy, przyniesie większe rezultaty, da trochę fajnych wartości maksymaliście, który też jest dość wysoko. Wydaje się, że raczej dość chaotycznie organizuję sobie pracę bieżącą, ale organizator mi w tym pomaga. Wspieram się też talentami spoza pierwszej piątki. Odkryłem wszystkie 34 talenty, obecnie pracuję nad dziesiątką. W związku z tym mam jeszcze pryncypialność, czyli zasady, według których postępuję. Niedawno uświadomiłem sobie, że w pracy scrum mastera, z Agile'em, gdzie co dwa tygodnie robimy w zasadzie te same rytuały, nie przekraczamy pewnych barier, tak samo organizuję swoje działanie. Mam jeszcze *connectedness*, czyli współzależność, co pomaga mi dojść do tego dalekosiężnego celu planami miesięcznymi lub dwumiesięcznymi.

Wszyscy pracujemy zawodowo. Zawód każdego z Was kojarzy się jednak z pewnymi rutynami, powtarzalnymi procesami. Szczerze mówiąc, aktywator najbardziej kojarzy mi się z zawodem architekta, który musi rutynowo przestrzegać przepisów. Ale wiem też, że przed każdym warsztatem, w trakcie i tuż po nim są rzeczy powtarzalne, które trzeba wykonać. W pracy z ludźmi to samo – trzeba się z nimi spotkać, podsumować, wysłać założenia budżetowe. Jak sobie radzicie z takimi rzeczami, które trzeba powtarzać, które ciężko delegować komuś innemu?

Kasia: Jestem architektem. Moja praca jest bardzo zadaniowa. Projektuję budynki. Każdy projekt, każdy budynek jest inny. Co chwilę pojawia się inny problem do rozwiązania. Ale ja nie czuję tej rutyny. Projekt budynku trwa długo, wykonuje się go kilka miesięcy albo jeszcze dłużej. Dzielę to sobie na małe etapy, więc mój aktywator jest tu w pełni zadowolony. I jeszcze co chwilę pojawiają się problemy z przeróżnych dziedzin, obszarów. To trzeba natychmiast realizować. Z tego cieszy się z kolei moja odkrywczość i elastyczność. A jednocześnie talent wizjoner pomaga zachować kierunek, czyli to, co chcę uzyskać, jaki to ma być obiekt, jak ma działać, jak to wszystko ma wyglądać. Strateg pozwala z kolei bardzo szybko reagować, wybierając najlepsze rozwiązania. Te talenty super działają u mnie w pracy. Natomiast ciemną stroną aktywatora jest to, że jak zaczynamy nowy projekt, na początku go omawiamy, to jest za dużo gadania, którego nie mogę znieść. Często dostaję po łbie, że mam się uspokoić, bo oni nie zdążyli wszystkiego omówić, a ja już chcę rysować, projektować.

Jacek: Mam dokładnie to samo. Też tego doświadczam. Udało mi się nad tym zapanować, ale gdy w rozmowach z ludźmi, ktoś ma problem z dokończeniem zdania, które wiem, jak się skończy, długo trzeba słuchać, to mówię: „Skończ już wreszcie gadać, do rzeczy”, „Zacznijmy robić, po co tyle gadamy”, „Przekonamy się dopiero, gdy zaczniemy działać”, „Nie musimy tyle gdybać, po co tyle teoretyzować”, „Zamiast godzinę gadać, mielibyśmy już jakiś prototyp”. W skrajnych sytuacjach kiwam głową, ale umysłem jestem wyłączony. Czekam tylko, aż ktoś tę kropkę postawi.

Asia: Gdy jeszcze pracowałam w korporacji i uczestniczyłam w różnych spotkaniach, to one z jednej strony trochę mnie nudziły, ale zawsze na koniec chciałam, abyśmy podsumowali, co dalej mamy robić. To było w czasach korporacyjnych, natomiast teraz najbardziej uwiera mnie przygotowywanie wszystkich dokumentów. Moja księgowka wie, że ja zawsze dostarczam jej dokumenty niemalże

w ostatniej chwili, bo nie mogę się zebrać, aby zawieźć wszystkie faktury. Najbardziej boli mnie zbieranie papierów, odpowiadanie na maile.

Jak radzicie sobie z rutynowymi działaniami? Nie wierzę, że nie macie takich rzeczy, które trzeba ciągle powtarzać.

Asia: Mnie udało się tak poukładać to życie zawodowe, że ono jest dosyć zróżnicowane, więc aż tak bardzo rutynowych rzeczy nie mam. Jak coś muszę zrobić, to włączy mi się ten *achiever*, który mnie informuje, ile muszę zrobić. Nie lubię przygotowywać dokumentów, ale jak już muszę, to w ostatniej chwili przygotowuję.

Jacek: Rutynowych działań jest sporo. Jeśli chodzi o spotkania z różnymi osobami, to trzeba się przygotować, podsumować. Raz sobie podliczyłem, ile różnych aktywności mam w swojej pracy. Wyszło mi ponad trzydzieści różnych rzeczy. Czasem te rutyny są dla mnie błogosławieństwem, bo wiem, co trzeba zrobić, jak to się ma skończyć. Mogę to robić w takich momentach, w których nie starcza mi energii do działania. Robię to takim systemem według Kahnemana, czyli półautomatycznie, na zakończenie dnia, i to mi nie przeszkadza. Więc da się to umiejscowić w czasie w dobrym momencie. To jest wręcz błogosławieństwo.

Kasia: Dopowiem jeszcze o pracy w grupie. Aktywator lubi inicjować, zaczynać i lecieć za pomysłem. Ja pracuję w niedużych zespołach, gdzie nie jestem liderem, mam nad sobą architekta prowadzącego. Przy ostatnim projekcie on mi powiedział: „Kasia, zaczynamy projekt budowlany nowego budynku, startujemy”. Ja rwę się do startu, ale patrzę, że on w ogóle nic nie robi. Dał sygnał do startu, a nie założył nawet trampki. Ja nie dostałam wszystkich materiałów. Nagle okazało się, że ten projekt jest dopiero w fazie koncepcji, inwestor go jeszcze nie zatwierdził. Ja nie mogę z nim ruszyć. To bywa dezorientujące, męczące dla aktywatora. Sprawia, że zaczynam robić coś nefajnego dla innych, mianowicie wywieram presję. Wiem, że muszę z tym przyhamowywać, bo czasami ta presja z mojej strony jest tak duża, że inni członkowie grupy tego nie akceptują.

Jacek pracuje z zespołami na stałe, Asia z grupami, które się zmieniają. Ja na koniec moich warsztatów proszę ludzi, aby wybrali jedną rzecz z warsztatów. Zapisują to na karteczkach. Ja skanuję te karteczki i informuję ich, że za miesiąc im o tym przypomnę. To jest mój sposób na to, żeby oni coś robili. Asia, jaki jest Twój sposób?

Asia: Zawsze na koniec szkolenia, warsztatu proszę o podsumowanie tego, co uczestnicy wyciągnęli z naszego spotkania, co będą wdrażali u siebie. Natomiast na początku czułam dużą odpowiedzialność za to, czy oni będą to później wdrażali. Uważałam, że moje szkolenia, warsztaty będą dobre tylko wtedy, gdy faktycznie zobaczę, że oni wdrożą to, co omawialiśmy. Musiałam nauczyć się tego, że nie jestem odpowiedzialna za to, co oni potem będą robili, czyli ja im przekazuję moje doświadczenie, wiedzę, sugestie, natomiast to, czy oni będą chcieli to wziąć i wdrażać, to jest już tylko ich decyzja. Ja na to nie mam wpływu. Teraz dość mocno oponuję, gdy trenerzy mówią, że szkolenie jest skuteczne, gdy handlowcy robią po nim to czy to. Nie do końca się z tym zgodzę. Mogą się zgadzać, mogą uważać rozwiązania za dobre, ale po drodze jest tysiąc różnych sytuacji, które spowodują, że zadziałają w zupełnie inny sposób. Dlatego musiałam się nauczyć, gdzie kończy się moja odpowiedzialność, natomiast po szkoleniu sprawdzam, czego uczestnicy się na nim nauczyli, co było dla nich nowe, co otworzyło im oczy, co chcieliby wprowadzić u siebie.

Widać tu dużą świadomość tego, na co masz wpływ po takiej pracy, a na co nie.

Asia: Tak, na to mają wpływ lata pracy w korporacji, kiedy miałam ludzi i musiałam nauczyć się tego, że nie mogę obiecywać, że ktoś coś na pewno zrobi.

Jacek, a jak u Ciebie?

Jacek: Zazwyczaj jeżeli na spotkaniu omawiamy jakieś działania, to mamy taką praktykę, że jak kończymy jakieś *call to action*, to ja nie jestem już teraz jedyną osobą, której zależy na tym, żeby one były, bo często inne osoby też wiedzą, że dobrze tak skończyć spotkania, bo wtedy one są wartościowe. Trochę czasu poświęciliśmy na to, żeby nauczyć się, co to znaczy wartościowe spotkanie, i tak staramy się je kończyć. Wiążemy to zawsze z osobami odpowiedzialnymi za konkretne akcje, czyli wiemy, kto czym ma się zająć. Jeżeli komunikacja odbywa się drogą elektroniczną, piszemy jakiegoś maila, to małopować tę osobę. Zdarza mi się w trakcie spotkania pisać jakieś rzeczy na karteczkach. Rozdaję je wybranym osobom, które coś zadeklarowały. Czasem jest tak, że jeżeli coś wypracowaliśmy, to od razu umawiamy się na jakiś termin. W niektórych sytuacjach na różnych poziomach co dwa tygodnie mamy spotkania, gdzie zespoły nazywamy „gildiami”, które realizują jakiś temat, rozwiązują jakiś problem. To też w jakiś sposób pomaga.

Opowiadaliśmy o tym, że aktywator może trochę negatywnie działać na inne osoby, że wywiera na nie presję. Jakiś czas temu zdałem sobie sprawę z tego, że faktycznie nie każdy musi tak samo myśleć i innym nie musi tak samo zależeć jak mnie, zwłaszcza że ja mam wysoko maksymalistę i dodatkowo mogę dociskać, bo zależy mi na jakości. Staram się już tego nie robić. Osoby z zespołów, z którymi współpracuję, być może boją się powiedzieć, że jest inaczej i wciąż wywieram na nie presję, ale staram się, aby do tego nie dochodziło.

Asia: Dużą część szkoleń prowadzę z budowania marki osobistej. Pamiętam taką sytuację, gdy prowadziłam szkolenie indywidualne, na którym były dwie osoby – właściciel firmy i osoba z HR-u. Właściciel ma niesamowity potencjał medialny, bardzo dobrze i ciekawie mówi, dobrze wygląda i widać, że dobrze prezentowałby się przed kamerą, natomiast nie miał doświadczenia. Przekonywałam go, że warto byłoby spróbować. On się wahał. Ja mocno nalegałam, żebyśmy spróbowali. Postawiliśmy aparat. W pewnym momencie zorientowałam się, że przekroczyłam pewną cienką granicę, i on się wycofał. To był dla mnie sygnał, że mogą być momenty, że przesadzam. Od tej chwili bardzo pilnuję tego, czy faktycznie nie wywieram na kogoś nacisku. Ale plusem jest to, że po kilku miesiącach ten człowiek zaczął bardzo dobrze odnajdywać się przed kamerą, czyli musiał to wszystko przemyśleć, przećwiczyć. Faktycznie więc ten aktywator jest dobry, ale musimy zdawać sobie sprawę z tego, że po drugiej stronie są osoby, które niekoniecznie są aktywatorami i potrzebują więcej czasu, aby przetrwać te nasze pomysły.

Dla aktywatora jest taka rada: mniej gadania, więcej akcji. Wiele osób ma talenty, które potrzebują jednak więcej czasu na przemyślenie.

Kasia: Myślenie to nie działanie. To, że myślisz, nie znaczy, że sprawa jest już zrobiona i załatwiona.

Jako osoba z *intellection* powiem: myślenie to jest działanie!

Kasia: Nie! A co do mówienia, to mam z tym problem, bo się wcinam. Nie wiem, jakie talenty ma mój szef, architekt prowadzący, ale ciągle mam z nim utarczki, on się chyba kiedyś przeze mnie udusi. Jak on coś mówi, to najpierw bierze wdech. To nie znaczy, że ja mam wtedy zacząć mówić, tylko on wtedy chciałby zastanowić się, co odpowiedzieć. To dla mnie sygnał, że mam być cicho, a to jest trudne.

Kasia ma kilka talentów, które są szybkie. Sam aktywator, jak wspomnieliśmy, jest szybki, ideation też, bo ma pomysły. Strateg widzi kolejne drogi i szybko planuje. Elastyczność odnajduje się też w danym momencie.

Kasia: Była taka sytuacja, że gdy mieliśmy jakiś problem, to architekt zaczął mi mówić, jaki on ma pomysł. Ja myślałam, że umrę, bo już widziałam zupełnie inną opcję. On w końcu przestał mówić, a ja mu powiedziałam: „Ale ja mam na to inny pomysł”. Opowiedziałam mu o tym jednym zdaniem, a on na to: „Dobra, tak”. Więc po co było tyle gadania? To jest straszne.

Jacek: Jeśli nie wiesz, jakie talenty ma Twój przełożony, to zachęcam do tego, żeby zaproponować mu zrobienie testu Gallupa. W zasadzie 90% osób w firmie, w której pracuję, też ma zrobiony ten test i świetnie to działa w momencie, gdy mamy jakieś wspólne interesy, spotkania. Dzięki temu wiem, jak się zachować, jakie ktoś ma potrzeby, dostosować się do nich. Wtedy współpraca przebiega dużo lepiej. Jedną z osób na pierwszym miejscu ma analityka i lubi pewne rzeczy przemyśleć, żeby dać mi odpowiedź. Natomiast ja przychodzę do niej zapytać się, co myśli albo co zrobić.

Kasia: To badanie Gallupa otworzyło mi oczy na to, że niektóre osoby potrzebują więcej przestrzeni. Jest już we mnie taka wyrozumiałość co do tego. Zanim zrobiłam test, to nie było we mnie takiej refleksji.

Jak mówicie o swoich potrzebach? Jak komunikujecie to, że potrzebujecie, aby coś się działo, że potrzebujecie zmienności, że potrzebujecie robić kilka rzeczy naraz?

Kasia: Ja staram się mówić wprost. Powiedziałam mojemu architektowi prowadzącemu, że jego styl pracy jest kompletnie inny niż mój. Jestem przekonana, że on ma zupełnie inne talenty. Bardzo drażniło mnie to, że on ma taki sposób rzucania mi okruszków, za którymi ja mam podążać. To mnie denerwuje, mój wizjoner i strateg w takich momentach bardzo się buntuje, bo ja wiem, jak mam sobie ułożyć pracę, tylko muszę wiedzieć, co ma finalnie z tego powstać, a jak to zrobić, to ja już sobie sama świetnie wymyślę. Podzielę sobie to na etapy, sama je zacznę i dokończę. Widzę, że on dopiero się tego uczy. Ale też widzę, że jest w nim otwartość na mnie i na moje potrzeby, więc staram się komunikować je wprost.

Asia: Ja nie mam komu komunikować. Współpracuję z firmami przy różnych projektach, które nie są długie, więc jesteśmy skupieni na tym, co akurat robimy. Bardziej sobie muszę tłumaczyć, czy dana aktywność jest dobra i czy idę w dobrym kierunku. Innym nie muszę tego komunikować. Dla mnie naturalne jest to, że zawsze się dużo działo i zawsze byłam postrzegana jako osoba, która dużo rzeczy robi. To jest dla mnie oczywiste. Tak było zawsze.

Uwielbiam ten moment, w którym ktoś mówi, że coś jest dla niego oczywiste w kontekście talentów, bo to świadczy o tym, jak bardzo naturalny jest dla niego ten talent.

Asia: Gdy zrobiłam ten test i zobaczyłam pierwszego aktywatora i achievera, to pomyślałam, że to oczywiste. Największy problem miałam z bliskością, nie do końca ją rozumiałam. Gdy cofam się pamięcią do moich wcześniejszych lat, to zawsze byłam aktywna.

Jacek: Cofając się myślami do wcześniejszych lat, też widzę, że prowadziłem wiele aktywności. Zawsze wkręciłem się do każdego działania. Jeśli chodzi o komunikowanie mojej potrzeby działania, to mam tu takie podejście jak Asia, że to jest dla mnie oczywiste. Pytam się innych, czy mam coś zrobić. Jeśli tak, to jak, od czego mogę zacząć i jaki krok zrobić jako pierwszy. Ale nie zawsze lubię to robić, bo wtedy to rozwiązanie jest pod wpływem mojego maksymalisty, który stara się wyciskać zawsze jak najwięcej.

Jaka jest różnica w tym, jak Wasz talent działa w kontekście zawodowym i prywatnym?

Jacek: Zawodowo staram się bardziej powstrzymywać i szukać tych momentów uważności, bo wiem, że inwestując czas w nie te działania, co trzeba, być może tracę czyjś czas albo czyjeś pieniądze. A prywatnie to raczej skończę, zobaczę, spróbuję, czegoś doświadczę.

Kasia: Mnie zawodowo jest łatwiej to wszystko sobie poukładać, bo są inni ludzie z grupy, którzy mnie jakby trochę trzymają w ryzach, korygują. W domu nikt mnie nie koryguje, więc podejmuję przeróżne działania, które różnie się kończą. Czasami jest to chaotyczne i niepoukładane.

Asia: W kwestiach zawodowych albo sama się zatrzymam, albo się nie zatrzymam, a w kwestiach domowych, to mój mąż, mimo że toleruje mojego aktywatora, może się z nim nie zgadzać.

Kiedy najbardziej przeszkadza Wam aktywator?

Kasia: Mój aktywator w sferze prywatnej podejmuje przeróżne działania w różnych obszarach. Myślę, że to jest to połączenie aktywatora z odkrywcą, bo ja mam co chwilę nowe zainteresowania i mnie wciąga na 100%. To jest tylko na niedługi okres i potem przeskakuję do kolejnego i kolejnego. Przez to tracę dużo energii, czasu i pieniędzy. Czasami niewiele z tego wynika.

Asia: Aktywator przeszkadza mi w takich sytuacjach, gdy razem z achieverem dużo rzeczy realizuję w tym samym czasie. Zapominam o tym, żeby dbać o siebie, o dietę, oderwać się od komputera i pójść na spacer, na basen, na jogę. To są takie momenty, kiedy przeznaczę bardzo dużo energii na jakieś działanie i zapominam o tym, że muszę się naładować. Jak tego nie zrobię, to gdzieś tam po drodze padnę, a tego wolałabym uniknąć.

Jacek: Gdy dojdę do momentu, w którym bieżących aktywności nazbieram sobie za dużo, chcę za dużo zrobić i zacznę jeszcze nie od tego, co trzeba, to później bardzo mocno cierpi na tym mój sen. Jeśli to się staje permanentne, to cierpią na tym też inni. To jest chyba największy ból. Ale czasem mam ten problem, że chlapnę coś i ciężko odwrócić pewne słowa. Nie zawsze mam też odwagę, by się wycofać. Maksymalista wspólnie z aktywatorem działa w taki sposób, że jak już coś zacznę robić, to zależy mi na tym, żeby skończyć z jakimś efektem. Przeładowuję swój czas, grafik i zazwyczaj cierpię na tym tylko ja. Szybko się na coś godzę, a później okazuje się, że nie mam na to czasu.

Asia: Czy macie jakiś patent na odmawianie ludziom? To jest bardzo trudne. Ktoś dzwoni, pisze, coś proponuje, ale baterijki są już wyczerpane.

Jacek: Najlepiej nie kłamać, tylko powiedzieć wprost.

Kasia: Ja czasami mówię: „Tak, ale...”. Po tym „ale” pojawiają się problemy, więc to „Tak, ale...” oznacza zwykle „Nie”.

Jacek: Dobrze zapytać: „Co by się stało, gdybym jednak tego nie zrobił?”.

Ja mam swoje patenty. W „Esencjaliście” jest cały rozdział o mówieniu „nie”. Mój ulubiony sposób to powiedzenie: „Nie wiem, potrzebuję sprawdzić w kalendarzu. Jak sprawdzę w kalendarzu, to wyślę Ci maila”. Dużo łatwiej jest mi odmówić potem niż od razu, wydłużyć ten czas pomiędzy pytaniem a odpowiedzią.

Kasia: Biorąc pod uwagę, że mój dzień jest bardzo nieregularny, bo mam dużo wyjazdów, to sprawdza się to, gdy powiem, że muszę zajrzeć do kalendarza. Jest duże prawdopodobieństwo, że nie będzie

mnie na miejscu. Ale też mam z tym problem. Zależy, kto mnie pyta. Jeżeli ktoś, kogo znam bardzo słabo, to łatwiej jest mi odmówić. A jeżeli prosi mnie ktoś, kogo znam lepiej, to dłużej się zastanawiam.

Ja czasami wykorzystuję samą wiedzę o talentach: „Słuchaj, ja mam aktywatora i mam ogromną ochotę powiedzieć Ci »tak«, ale wiem, że potem zrobię za dużo tych rzeczy naraz i finalnie ucierpimy na tym oboje. Więc pozwól mi się zastanowić na spokojnie”. Wnoszę do tego moją słabość, która czasami mnie pakuje w kłopoty.

Asia: To też jest jedna z tych rzeczy, której staram się nauczyć, czyli faktycznie dosyć mocno to sprawdzać. To, ile mam aktualnie rzeczy do zrobienia, co mam zrobić w najbliższym czasie, co sobie już wcześniej zaplanowałam i chciałam osiągnąć, i czy aby na pewno ta nowa propozycja jest tak świetna, jak się wydaje.

To brzmi jak pomoc ze strony maksymalisty: czy ta moja energia będzie dobrze wykorzystana.

Asia: Ale to bierze się z poczucia, że czas, który mam, jest bardzo cenny. Mam tylko 24 godziny na dobę do wykorzystania i albo je sobie przebibam, albo zrobię rzeczy, które są absolutnie nieprzydatne, nie będą mnie nigdzie prowadziły.

Często na warsztatach robię takie ćwiczenie: rysujemy koło, które reprezentuje liczbę godzin w tygodniu, czyli 168, wypełniamy je tym, co robimy, np. pracą, snem, dziećmi, higieną. Czasem ludziom wychodzi więcej niż 168 godzin, więc trochę przeceniamy to, ile tego czasu mamy.

Jak pracujecie nad aktywatorem, aby stał się Waszą mocną stroną, jak go rozwijacie?

Asia: Ja wykorzystuję aktywatora na szkoleniach i warsztatach. Staram się, aby pomagał innym i zauważał ich mocne strony, abyśmy mogli je później rozwijać. Często szkolę z budowania marki osobistej, gdzie trzeba się troszkę przełamać, pokazać i nie dla każdego jest to takie naturalne. Staram się więc, żeby ten mój aktywator zarażał optymizmem i powodował, że inne osoby także zobaczą większy obraz i korzyści z podjęcia pewnych działań. Staram się też, aby mój aktywator mówił za nich, czyli mówił rzeczy, które oni boją się powiedzieć. Mam wrażenie, że często tak jest.

Kasia: Często uaktywniam mojego aktywatora, gdy jestem w grupie osób, z którymi się nie znamy. W dalszych talentach mam też czar, który jest na miejscu ósmym. Widzę, że aktywator wzmacnia czar, że wciągam ludzi w takie interakcje, żeby się szybciej pootwierali. Mojemu aktywatorowi szkoda jest czasu. Lubię też takie podsumowania po rozmowach. Gadanie dla gadania jest bez sensu, jeśli potem nie ma rozdzielenia, co kto robi. Więc tu staram się mojego aktywatora wykorzystywać. Bardziej chodzi o to, jak go osłabiam, niż jak go wzmacniam. Czasami zauważam, że muszę go osłabiać, że muszę się zastanowić, pomyśleć, czy mamy już wszystkie informacje, czy warto chwilę przytrzymać tego aktywatora. To nie jest łatwe, ale staram się to robić.

Jacek: Mógłbym powiedzieć dokładnie to samo, co dziewczyny. Z jednej strony staram się wykorzystywać aktywatora głównie do tego, żeby zarażać entuzjazmem, niż cisnąć i zmuszać. Zazwyczaj jest tak, że jeśli jestem do czegoś przekonany, to staram się to przekazać w sposób pozytywny. Zachęcam do eksperymentów, aby chociaż spróbować. Kasia dobrze powiedziała, że rozwijanie aktywatora polega na tym, żeby pozwalać mu dojrzeć, być może ograniczając go w jakiś sposób. Zamiast kazać komuś coś zrobić, wolę zapytać, czy warto to zrobić, zaproponować pomoc, zrobienie tego na początku razem.

Padło tu też słowo „uważność”. To dla mnie odkrycie, bo duchowość nie jest moją najmocniejszą stroną, ale *mindfulness*, medytacja zawsze kojarzyły mi się z takim mentalnym odjazdem i nie bardzo

wierzyłem, że to czemuś służy. Mam w głowie stereotyp mnichów, joginów, którzy siedzą i medytują przez cały dzień. Ale Dominik zaproponował mi zrobienie kursu Sama Harrisa o medytacji. Jako aktywator szybko podjąłem wyzwanie. Udało mi się to zrobić i to miało taki sens, aby łapać te momenty uważności w ciągu dnia, kiedy mogę się zatrzymać i zadać sobie pytanie, czy to, co teraz robię, jest w danym momencie najważniejsze, czy powinienem to robić. Finalnie robię to w taki sposób, że korzystam ze smartwatcha, który ma aplikację do oddychania o nazwie Oddech. Trwa to minutkę. To jest taki chwilowy *mindfulness*. To działa lepiej niż medytacja, gdyż nawyk 10-minutowej medytacji niestety mi się nie utrzymał. Oddech działa lepiej. Jest to o tyle fajne, że można to robić w dowolnym momencie. Zegarek delikatną wibracją to sygnalizuje. Nawet w trakcie jakiegoś spotkania mogę to dyskretnie zrobić. To bardzo fajnie działa i polecam to.

Kasia: Ja medytuję. Zaczęłam medytować bez specjalnych oczekiwań. Nie byłam przekonana, że to coś da, ale robię to już mniej więcej od pół roku i rzeczywiście widzę zmianę. Nabrałam dystansu, potrafię się zatrzymać i świadomie przyrzeć temu, co w danej chwili robię, jak czują się ze mną inni ludzie. Dało mi to przestrzeń. To jest super i też to polecam.

Gdy Jacek powiedział o aplikacji do oddychania, to skojarzyło mi się to z tym, że potrzebuje aplikacji, żeby oddychać.

Jacek: Ta aplikacja nazywa się po prostu Oddech. Dodatkowo ma taką funkcję, że wibruje tak długo, na ile oczekuje od Ciebie, abyś brał wdych. Ona włącza się sama. Jeżeli masz podniesione tętno albo za szybko bije Ci serce, to ona potrafi tak sterować Twoim oddechem, żeby zmniejszyć to tętno.

W pracy nad aktywatorem pomaga też dzielenie zadania na mniejsze części, czyli całe podejście GTD. Gdy mamy większy projekt, to wyznaczamy konkretną następną akcję, którą możemy wykonać w pół godziny. Dla mnie to genialny sposób pracy z dużymi rzeczami.

Gdybyście z Waszego top 5 mieli wybrać jeden talent, który najbardziej wzmacnia Waszego aktywatora, i jeden, który go głaska i uspokaja, to które by to były talenty?

Kasia: U mnie aktywatora bardzo podkreśla elastyczność i odkrywca. To sprawia, że staje się on reaktywny, zwinny i działa w sposób zupełnie spontaniczny. Z kolei strateg i wizjoner działają odwrotnie. Potrafią zgasić aktywatora, kazać mu się zastanowić, czy to jest dobry kierunek, ten najbardziej efektywny sposób działania.

Asia: Mojego aktywatora wzmacnia *achiever* i maksymalista. Ale powiedziałabym, że taki zestaw czyni ze mnie robota. Nie wiem, czy osłabia, ale pewnie trochę spowalnia go *input*. Natomiast bliskość powoduje, że muszę czasem przystopować, pamiętać o najbliższych, dla których też chcę mieć czas. Aktywator działa w moim codziennym życiu, nie tylko w zawodowym, i też aktywuje do pewnych działań.

Jacek: Postawiłbym na dwa talenty, które wzmacniają aktywatora. Ich działanie się różni. Jednym z nich jest uczenie się, czyli *learner*. On aktywuje aktywatora w nowych kierunkach, czyli jak się coś zajawi, to aktywator odpala się z automatu i już chce działać. Drugim z nich jest maksymalista, czyli wszystkie aktywności, które doprowadzą mnie do tego, żeby coś, co robię, było najlepsze. Może przejawiać się w tym również indywidualizacja, np. gdy dostrzegę w kimś coś ciekawego, chcę z nim pracować albo mu pomóc. Natomiast tym, co ogranicza, osłabia aktywatora, jest organizator. Jak wiem, co mam do zrobienia, to jest ułożone, to aktywatorowi mówię: „OK, stary, zrobisz to, będziesz mógł się wyżyć”.

Sami sobie wskazaliście tu partnerów wewnątrz siebie do podkręcenia albo osłabienia aktywatora. Natomiast jako pary dla aktywatora wskazywane są te wszystkie talenty, które są mocno ukierunkowane i potrzebują czasu, czyli rozważa, analityk, ukierunkowanie, *context*, intelekt. To jest ciekawy obszar do pracy z tym talentem.

Zbliżamy się już do końca podcastu. Powiedzcie, jakie książki polecacie do przeczytania?

Asia: Bardzo lubię czytać kryminały. Jacek, Ty też lubisz je czytać?

Jacek: Rzadko czytam książki fabularne. Nastawiłem się teraz na to, aby nadrobić trochę książek tematycznych, związanych z jakimś obszarem, który w danym kwartale działa.

Asia: Ja najczęściej czytam książki marketingowe. Jeśli mam ich już dosyć, to czytam kryminały. Ostatnio czytałam „Siedem śmierci Evelyn Hardcastle”. Zastanawia mnie, czy czytam kryminały dlatego, że lubię, gdy się coś dzieje. Ale poza kryminałami aktywatorom przydadzą się dwie książki. Jedną z nich jest „12-tygodniowy rok”, czyli poukładanie sobie tego, co robimy, planów, które mamy. A druga to „Deep work” na temat pracy w skupieniu, która powoduje, że czuję się wyłączona. Natomiast gdy już skupimy się na tej pracy, którą mamy wykonać, to warto sięgnąć po książki autorstwa Jona Kabat-Zinna.

Kasia: Ja czytam falowo. Miałam taki czas, że ciągle czytałam kryminały. W ciągu dwóch miesięcy przeczytałam ich 10–12. Masowo, ciągiem. A potem się ucięło i przeskoczyłam do innej działki. Ostatnio czytam mało, ale za to bardziej rozwojowe lektury. To, co mogę polecić, to „Człowiek w poszukiwaniu sensu” Victora Frankla. To podstawa. Dla mnie osobiście taką bazową książką, którą wszyscy powinni przeczytać, jest „7 nawyków skutecznego działania” Coveya, która opowiada o wartościach i rzeczach głębszych. Ostatnio przeczytałam „[Głaskologię](#)” Miłosza Brzezińskiego, który ma takie poczucie humoru i lekkość pióra, że można to przeczytać dla przyjemności. Rzeczywiście warto być miłym dla innych. Tam jest świetnie opisane, dlaczego to się opłaca. Preczytałam też ostatnio „Kreatywność na zawołanie” Todda Henry’ego. Zawiera gotowe recepty na to, jak podkręcić kreatywność, jak z tym pracować. Tam jest powiedziane, że kreatywność jest jak mięsień, że można ją wyrobić, podobnie jest z siłą woli. W książce tej podano konkretne ćwiczenia, jak się do tego zabrać.

Oprócz książek polecam różne kanały na YouTube. Jest taki kanał, który nazywa się Selfmastery. Jest o coachingu, o rozwoju. Prowadzi go dziewczyna, która jest bardzo merytoryczna.

À propos „Kreatywności na zawołanie”, tam jest bardzo fajne ćwiczenie do analizy pomysłów. Nazywa się Idea Time. Grupuje ona cztery koncepty wokół pomysłów.

Jacek: Pierwszą myśl, jaką miałem w kontekście aktywatora, to „Esencjalista”, czyli co robić, żeby się nie rozdrabniać, ułatwić sobie osiągnięcie, robić rzeczy ważne. Wielokrotnie udzielono tam odpowiedzi na pytanie, które dzisiaj zadała Asia – jak odmawiać. Zamiast wykręcać się, wprost mówimy „nie”. To nam ułatwi później wiele rzeczy. Natomiast chcę polecić taką fajną książkę będącą na pograniczu świata biznesowego, jest to „Twój mózg w działaniu” Davida Rocka. Jest o tym, jak nasz mózg jest zbudowany, ale nie jest to szczegółowo opisane od strony biologicznej, tylko tłumaczy nasze zachowania w trakcie pracy, w trakcie dnia, w czasie jazdy samochodem, z czego one wynikają, jak możemy w pewnych sytuacjach zachować się lepiej, kierując się działaniem naszej głowy. Książka jest fajnie skonstruowana, bo zaczyna się scenką sytuacyjną, zebraniem w korporacji, w czasie którego ktoś kogoś obraził albo komuś się coś nie udało. Dalej autor przytacza trochę teorii, tłumaczy, z czego biorą się nasze zachowania. Opisuje, jak wyglądała ewolucja, jak się zachowujemy, jak działamy automatycznie, bo dostajemy jakiś zastrzyk neuroprzekaźników i nie jesteśmy w stanie nad tym zapanować w wielu

sytuacjach, jakie nam się przytrafiają, jak zachować się, żeby skończyły się one z sukcesem. To jest książka, która otworzyła mnie na ten temat. Skończyło się tym, że przeczytałem kolejne cztery książki z tego zakresu.

Kasia: Książką, która pomaga aktywatorom, jest „Porozumienie bez przemocy” Rosenberga. Jestem w trakcie jej czytania i to jest trudne.

Jacek: Ja jestem w trakcie czytania „Pułapek myślenia”. Ta książka wywarła na mnie duże wrażenie. To jest pokłosie książki „Twój mózg w działaniu”. Jest w niej dużo praktycznych obserwacji z różnych badań. To wkręca. Jak to możliwe, że ci ludzie tak odpowiadają, ale w sumie też bym tak odpowiedział. Coraz częściej zauważam te błędy w codziennych sytuacjach.

Ostatnio słuchałem wywiadu Sama Harrisa z Danielem Kahnemanem, autorem „Pułapek myślenia”. Sam Harris spytał go, czy dalej ulega tym błędom poznawczym, pomimo że napisał tę książkę i jest laureatem nagrody Nobla. A Daniel Kahneman odpowiedział: „Tak, jestem człowiekiem”. Więc wiedza wiedzą, ale czasami zdarza się, że wejdziemy w takie tryby działania, które wymagają szybkiej reakcji.

Na koniec powiedzcie, proszę, gdzie słuchacze mogą znaleźć Was w internecie.

Asia: W internecie znajdziecie mnie na stronie [PositiveMind](#). Pod tym samym hasłem znajdziecie mnie również na Facebooku oraz Instagramie. Na LinkedInie widnieję jako Joanna Cieślak. Zapraszam też na mój podcast o nazwie PositiveMind.

Kasia: Trudno mnie znaleźć w internecie. Jest strona [katarzynapuchacz.pl](#), ale ona jest ciągle w budowie. Ogólnie można mnie znaleźć na grupie „Z pasją o mocnych stronach”. Należę również do warszawskiej grupy „Bliżej talentów”. Pojawiam się też na warszawskich meet upach organizowanych przez Martę Barę. Bardzo je polecam. To jest świetna sprawa. Dla mnie jako aktywatora, który uczy się w działaniu, to idealne miejsce. Tam mogę spotkać ludzi z zupełnie innymi talentami ode mnie, zobaczyć, jak to działa, jak jesteśmy różnorodni. Te interakcje są niesamowite.

Jacek: Mnie też za wiele w sieci nie ma. Najłatwiej znaleźć mnie na LinkedInie jako Jacek Czarnecki. Jestem też w grupie „Z pasją o mocnych stronach”. Facebooka nie używam za dużo, ale tam też mnie można złapać. Bywałem też na Twoich spotkaniach talentowych i na pewno wybiorę się też na kolejne. Próbuję prowadzić bloga na Medium, jestem teraz w trakcie opisywania podróży motocyklowej na Nordkapp i z powrotem.

Kasia: Nie poruszyliśmy jednego tematu. Powiedzcie, jak wygląda u Was sprawa budowania nawyków i budowania systematyczności. Bo dla mojego aktywatora z elastycznością to jest jakiś koszmar.

To dobre pytanie.

Asia: Jest trudno. Ja to zawsze zrzucam na bardzo nieregularny tryb życia, bo czasem wyjeżdżam na kilka dni, potem przez kilka dni siedzę przy komputerze. Kiedyś przeczytałam „Fenomen poranka”, bardzo mi się to spodobało. Potem faktycznie przez jakiś czas wstawałam o 5 rano i medytowałam. Bardzo sobie ceniłam ten czas. Niestety moja córka budzi się, gdy tylko usłyszy, że otwieram oczy, więc to wczesne wstawanie traci sens. Dałam sobie z tym spokój. Stwierdziłam, że będę wstawała tak wtedy, gdy sytuacja się unormuje. Ale z nawykami nie jest łatwo. To, co ważne, zapisuję w planerze i odhaczam, bo mój *achiever* lubi odhaczać. Ale nie zawsze mi to wychodzi.

Jacek: Ja w pierwszym kwartale tego roku miałem taki zryw, żeby spróbować sobie budować nawyki. Miałem tak, że końcówka roku ucierpiała trochę z powodu przepracowania. Chciałem wypracować fajny system produktywności, uspokoić się trochę i popracować nad nawykami. Zacząłem używać aplikacji na telefonie HabitMinder – to aplikacja ułatwiająca budowanie nawyków. Wykorzystując w tym celu mój talent maksymalista, doszedłem do 19 nawyków dziennie. Zacząłem od trzech. Dołożyłem jeszcze dwa na wieczór, później pięć w pracy. Udawało mi się je wszystkie utrzymać, ale to był duży koszt dzienny, więc w pewnym momencie odpuściłem. Chciałem zobaczyć, ile z nich udało mi się utrwalić. W zasadzie zostały tylko dwa. W pewnym momencie trafiłem na warsztat do Piotrka Nabelca, który zajmuje się tematem produktywności i robi fajny kurs internetowy. Piotrek powtarza, żeby budować nie więcej niż trzy nawyki naraz i je utrzymywać. To fajnie działa. Gdybym miał powiedzieć, jak budować nawyki, to nie przesadzać z ich liczbą, wybierać trzy, dać sobie trochę czasu i cierpliwości, zatrzymać tego aktywatora, który chce robić więcej. Wydaje mi się, że jest to dużo bardziej skuteczne.

Kasia: Zauważyłam, że u mnie wyrobiły się te nawyki, które dobrze ulokowałam w dobrze pasujących dla nich miejscach, np. poranny nawyk medytacji. Byłam w szoku, że mi się to utrzymało, i rzeczywiście nadal to robię. Ale to dlatego, że ja po prostu nie jestem typem wyskakującym od razu z łóżka po przebudzeniu. Po przebudzeniu ja muszę się zastanowić, czy mi się chce, co będę robić, jak to będzie, więc ja sobie wtedy siadam i piętnaście minut medytuję. To u mnie działa. Bardzo ciężko wprowadza mi się jednak nawyki w środku dnia.

Ja polecę w tym miejscu książkę „Atomic habits”. To najlepsza książka, jaką przeczytałem, jeśli chodzi o budowanie nawyków. Jedna prosta rada z niej wynikająca to to, żeby wiązać nawyki z już istniejącymi czynnościami. Gdy np. codziennie rano myjemy zęby, to koło szczoteczki postawić sobie książkę, którą chcemy przeczytać.

Dzięki, że zgodziliście się pójść w nieznaną i zobaczyć, jak ten format podcastu będzie działał. Do usłyszenia, cześć!

Asia, Kasia i Jacek: Cześć!

Jak było? Dajcie koniecznie znać, bo będziemy niecierpliwie czekać na Wasze komentarze i reakcje. Chcemy, aby to Wam pomogło, było wartościowe i rozwijające, pomogło Wam rozwijać talenty. Im więcej informacji zwrotnej od Was dostaniemy, tym lepiej będziemy nagrywać kolejne odcinki. Ten odcinek szalenie mi się podobał, tym bardziej że sam mam aktywatora w swoim top 5. Czekać na kolejne odcinki.

Na koniec kilka informacji. Po pierwsze zapraszam Was na stronę poznajtalenty.pl. Tam można sprawdzić informacje i wykupić dostęp do kursu. Ogromne dzięki patronom za wsparcie, słuchaczom – za to, że jesteście, komunikujecie się ze mną, że informujecie, co się podoba, co nie. Do usłyszenia, cześć!