



euro | guidance

“Jak odkrywać i rozwijać swoje talenty i mocne
strony? ”



euro | guidance

Fanka psychologii pozytywnej

- osadzone w podejściu opartym na mocnych stronach.
- skupianie się na potencjale, szukanie w nas tego, co już jest dobre,

Fanka łączenia nauki zachodniej z wschodnią

- pogłębiona introspekcja
- techniki relaksacyjne
- rozwój samoświadomości (ciało, umysł, emocji)



COACH KARIERY I WELLBEINGU

DYPLOMOWANY DORADCA ZAWODOWY, COACH
ORAZ CERTYFIKOWANY NAUCZYCIEL JOGI I
ODDECHU PROJECT MANAGER.
STOWARZYSZENIE HOLISTYCZNEGO ROZWOJU
KOLEJNY KROK



euro | guidance

Agenda:

- Czym jest talent, mocna strona
- Dlaczego warto pracować z talentami
- talenty dojrzałe i nie dojrzałe
- Czym jest badanie talentów wg teorii Gallupa
- Praca ze świadomym i podświadomym umysłem
- Źródła samopoznania - skąd czerpiemy wiedzę o sobie
- metody praktykowania głębokich wglądów w siebie
- Określimy swoje talenty z poziomu umysłu
świadomego i podświadomego



euro | guidance

Na ile w skali od 1 do 10
czujesz że masz
codziennie możliwość
wykonywania tego co
potrafisz najlepiej ?





euro | guidance

Badanie Instytutu Gallupa

Zadano pytanie:

- 198 000 pracownikom
- zatrudnionym w 7 939 jednostkach org
- 36 firmom

20% pracowników wielkich organizacji,
czuło że ich silne strony znajdują na co dzień
zastosowanie





euro | guidance

Z czym kojarzy się Tobie talent

www.menti.com

KOD DOSTĘPU:



Mentimeter





euro | guidance

Talent- co to jest

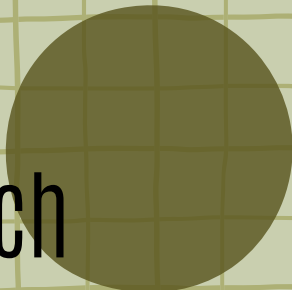


Dar, który masz w sobie,
coś, czego robienie daje Ci poczucie
radości i wykorzystując go, przyczyniasz
się do tego, że świat staje się lepszy



euro | guidance

dlaczego warto pracować nad talentami

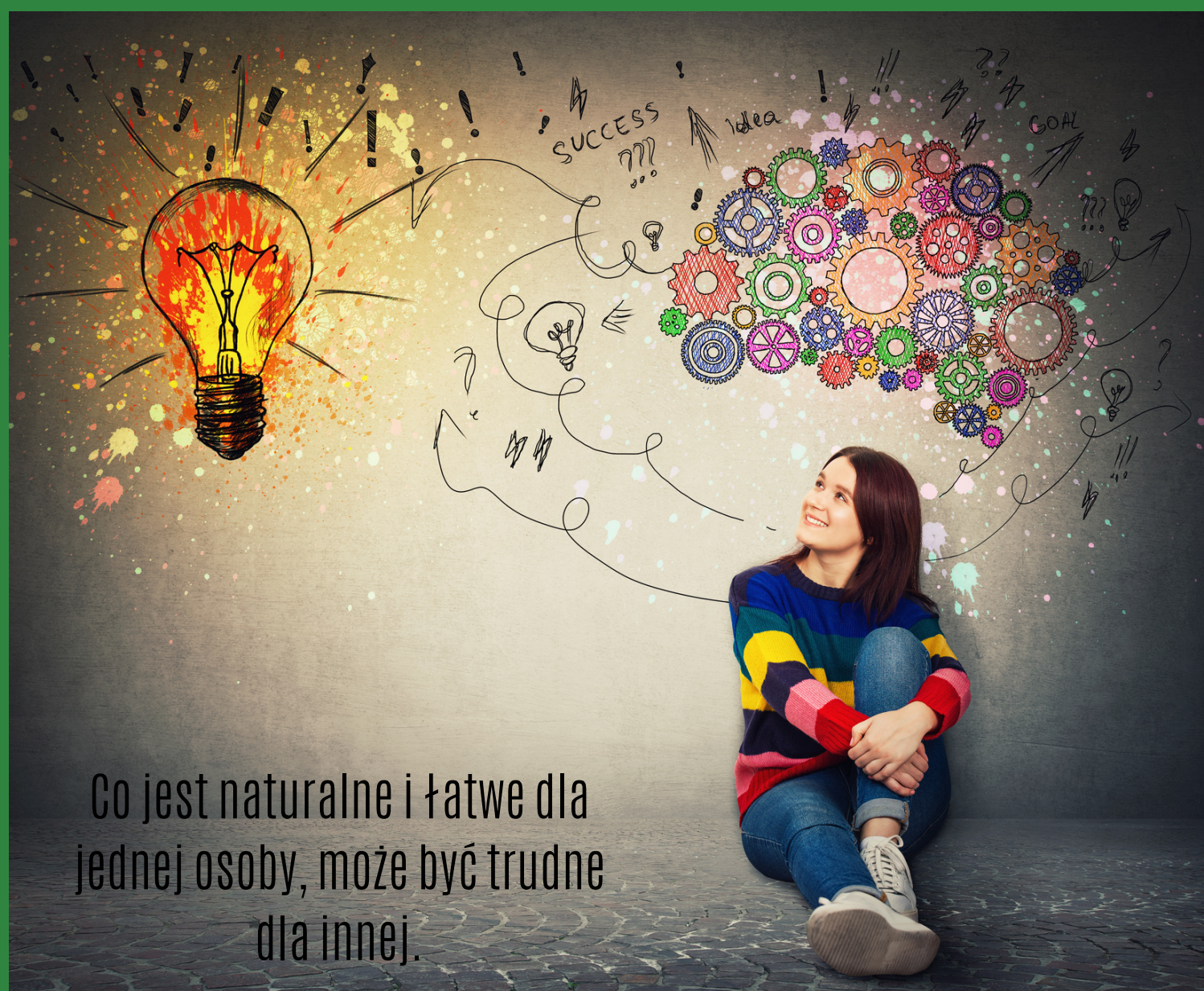
- 
1. Satysfakcja w życiu codziennym
 2. Rozwijać potencjał swoich naturalnych talentów,
 3. lepiej rozumieć siebie i otoczenie
 4. pracować nad kształtowaniem swoich mocnych stron.
- 



euro | guidance

Talent

“Każdy jest Geniuszem. Tylko jeśli osądzisz rybę po tym jak wspina się na drzewo, będzie całe życie wierzyć że jest głupia” - A. Einstein





euro | guidance

Źródła samopoznania - skąd czerpiemy wiedzę o sobie

!

1. Testy i kwestionariusze

2. Autopercepcja, samoobserwacja
(zachowania, myśli i uczucia)

3.. Bazowanie na opiniach innych
(lustro społeczne)

4. introspekcja- głębokie wglądy





euro | guidance

coaching - przekonania





euro | guidance

ZRÓDŁO NR 1: TESTY I KSWESIONARIUSZE

koncepcja
Donalda

Cliftona z Instytutu Gallupa, czyli
autora narzędzia
psychometrycznego
CliftonStrengths.



euro | guidance

Talent- wg Gallupa

- To wrodzony i powtarzalny sposób działania, myślenia i odczuwania, który może być produktywnie wykorzystany.
- Talenty mówią o tym: jak działamy, myślimy i odczuwamy.
- Nie mówią o tym, co możemy robić lub kim możemy być.



czesto postrzegamy
jako nasze minusy .

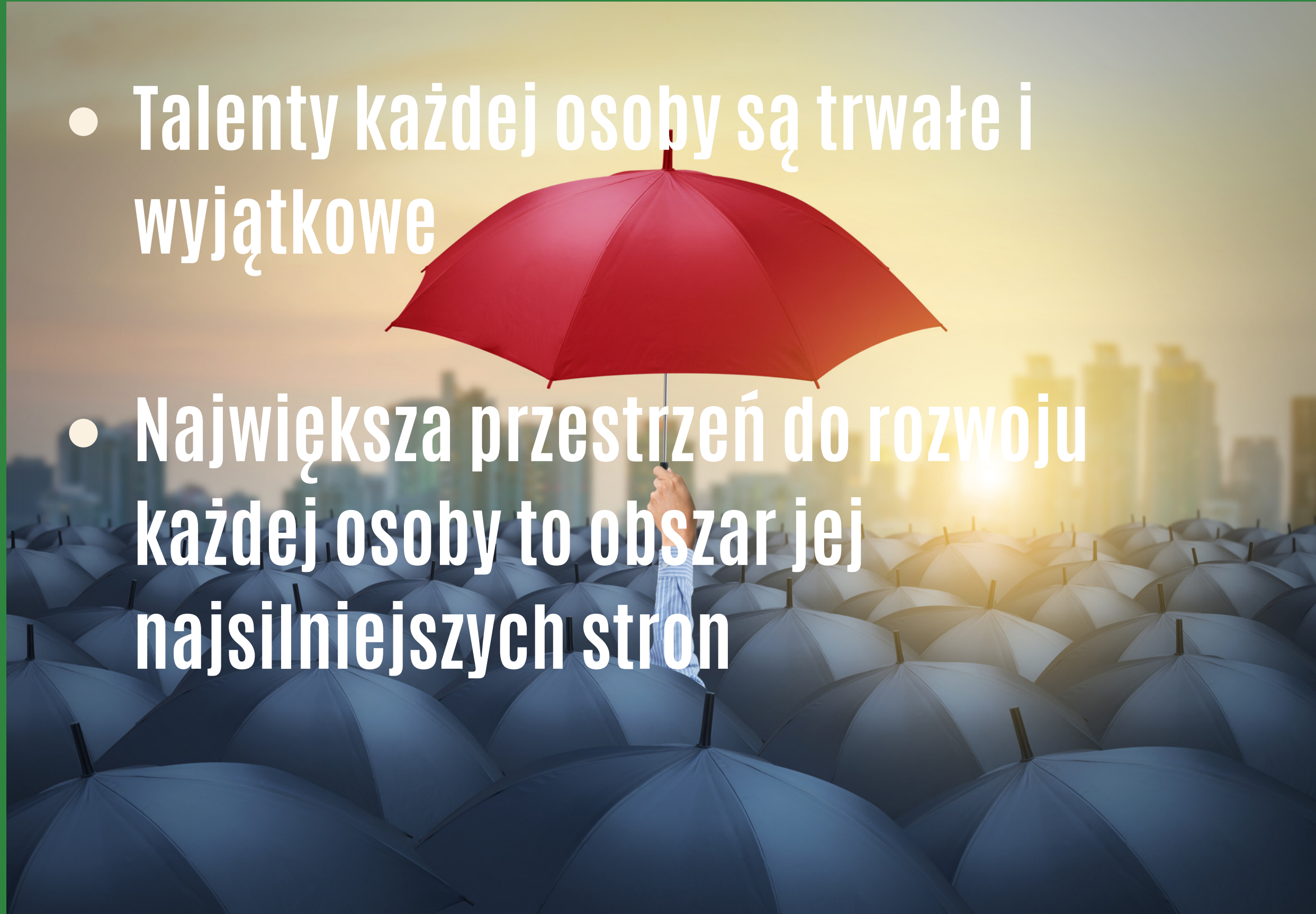
robimy coś
z łatwością i często
nie wiemy , że to coś
wyjątkowego.



euro | guidance

Wyniki badań Instytutu Gallupa

- Talenty każdej osoby są trwałe i wyjątkowe
- Największa przestrzeń do rozwoju każdej osoby to obszar jej najsilniejszych stron





euro | guidance

Talent- wg Gallupa

że talent, jest naszym częstym
zachowaniem,
że łatwo możemy mieć do niego dostęp,
że wykonujemy to „coś” w powtarzalny,
przewidywalny sposób
i zawsze możemy to robić, z łatwością





euro | guidance

Talent & mocna strona - wg Gallupa

TALENT

naturalny sposób myślenia,
odczuwania lub zachowania

+

INWESTYCJA

czas spędzony na ćwiczeniach,
rozwijaniu umiejętności, nauce
i zdobywaniu wiedzy

=

MOCNA STRONA

zdolność do konsekwentnego
zapewniania niemal doskonałej
wydajności

Mocna strona:
mamy wydajność bliską
perfekcji, MISTRZOSTWO
osobiste



talent
komunikatywność
+
Inwestycja
=
mocna strona
dobry mówca (elokwentnie,
inspiracyjnie, mowa ciała)





euro | guidance

Talent dojrzały i niedojrzały

NIEDOJRZAŁE.

które masz,
ale nie wiesz jak wykorzystać,
przez co mogą działać na Twoją niekorzyść

DOJRZAŁY

to talenty które wiesz jak
wykorzystać
(dzięki wiedzy i umiejętnościom aby działać
produktywnie

TALENT EMPATIA

TALENT EMPATIA



euro | guidance

Badanie Clifton StrengthsFinder™ (potocznie tzw. test Gallupa)



- Badanie jest płatne, online, na oficjalnej Gallupa.
- Możesz je samodzielnie kupić i zrobić, odkrywając 5 głównych lub pełną listę talentów z pośród 34 talentów
- Badanie dostępne w j.pol
- Wypełnianie badania trwa ok. 30-40 minut.
- Test składa się z 177 par sformułowań, z których wybierasz te, które jest Tobie bliższe.
- Masz 20 sekund na odpowiedź na każde pytanie.
- Po zakończeniu badania otrzymasz gotowe, spersonalizowane raporty



euro | guidance

Talenty Gallupa

Domena: Budowanie relacji (Relationship building)

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

Domena: Myślenie strategiczne (Strategic thinking)

Analitik – Analytical
Intelekt – Intellection
Kontekst – Context
Odkrywczość – Ideation
Strateg – Strategic
Uczenie się – Learner
Wizjoner – Futuristic
Zbieranie – Input

Domena: Wykonywanie (Executing)

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

Domena: Wpływanie (Influencing)

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



euro | guidance

co daje badanie Gallupa?

1. Po ukończeniu szkoły
2. przebranżawianie
3. CV i rozmowy rekrutacyjne
4. Krzywdzące przekonania na nasz temat.
5. Rozwój





euro | guidance

Zródło 2: Samobserwacja-koło super mocy

frajda łatwość, lekkość, stan flow

umiejętności, zainteresowania, aktywności, postawy, predyspozycje, zdolności,
talenty, cechy osobowości

1. Wypisz swoich 8 super mocy
2. określ w jakim stopniu realizujesz je w życiu codziennym? (1-10)
3. Co możesz zrobić już dziś i w tym tygodniu żeby podnieść tę skalę (mikro kroki w pracy lub po pracy)



euro | guidance

Zródło nr 3: Lustro społeczne

Napisz do 5 osób sms - Twoje Top 5 supermoce (mocne strony)





euro | guidance

Źródło nr 4: Introspekcja- głębokie wglądy



euro | guidance

Zródło: Intropsekcja- głębokie wglądy

Metody:

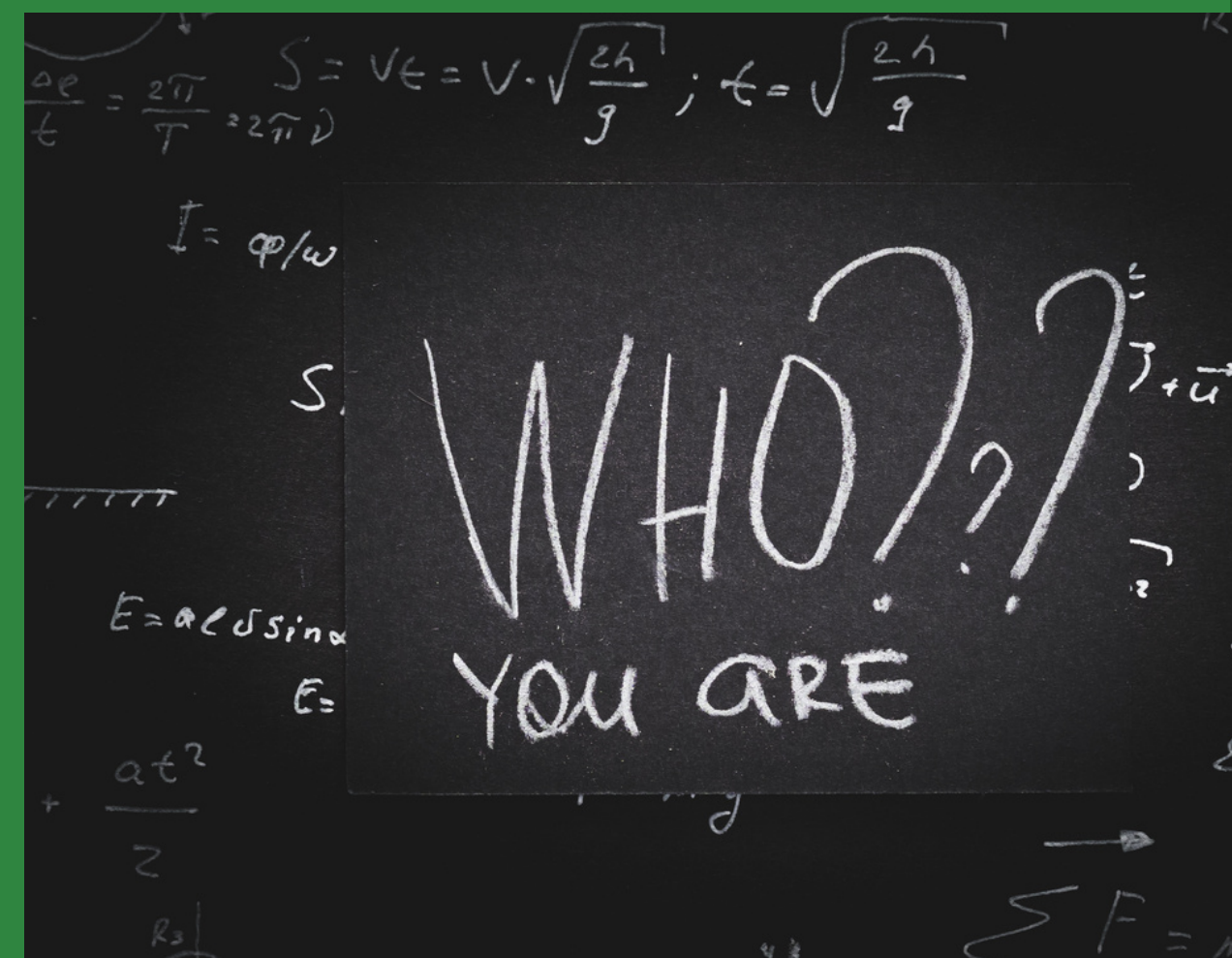
- Projekcje, wizualizacje, metafora
- afirmacje
- coaching (praca z przekonaniami)
- mindfulness/medytacja - podświadomość

Cele:

- dotrzeć do swojej intuicji
- zwiększyć zaufanie do siebie
- zwiększyć samoświadomość
- pracować z konkretnymi tematami lub problemami.

Skutek :

pogłębić stan relaksu- wewnętrznego spokoju



Fale mózgowe

oscylacje elektryczne zarejestrowane w aktywności mózgu, mierzone za pomocą elektroencefalografu (EEG). W zależności od częstotliwości są różne rodzaje fal:



Różne rodzaje fal mózgowych współistnieją w mózgu, ale w zależności od naszego stanu psychicznego i fizjologicznego, pewne fale mogą dominować

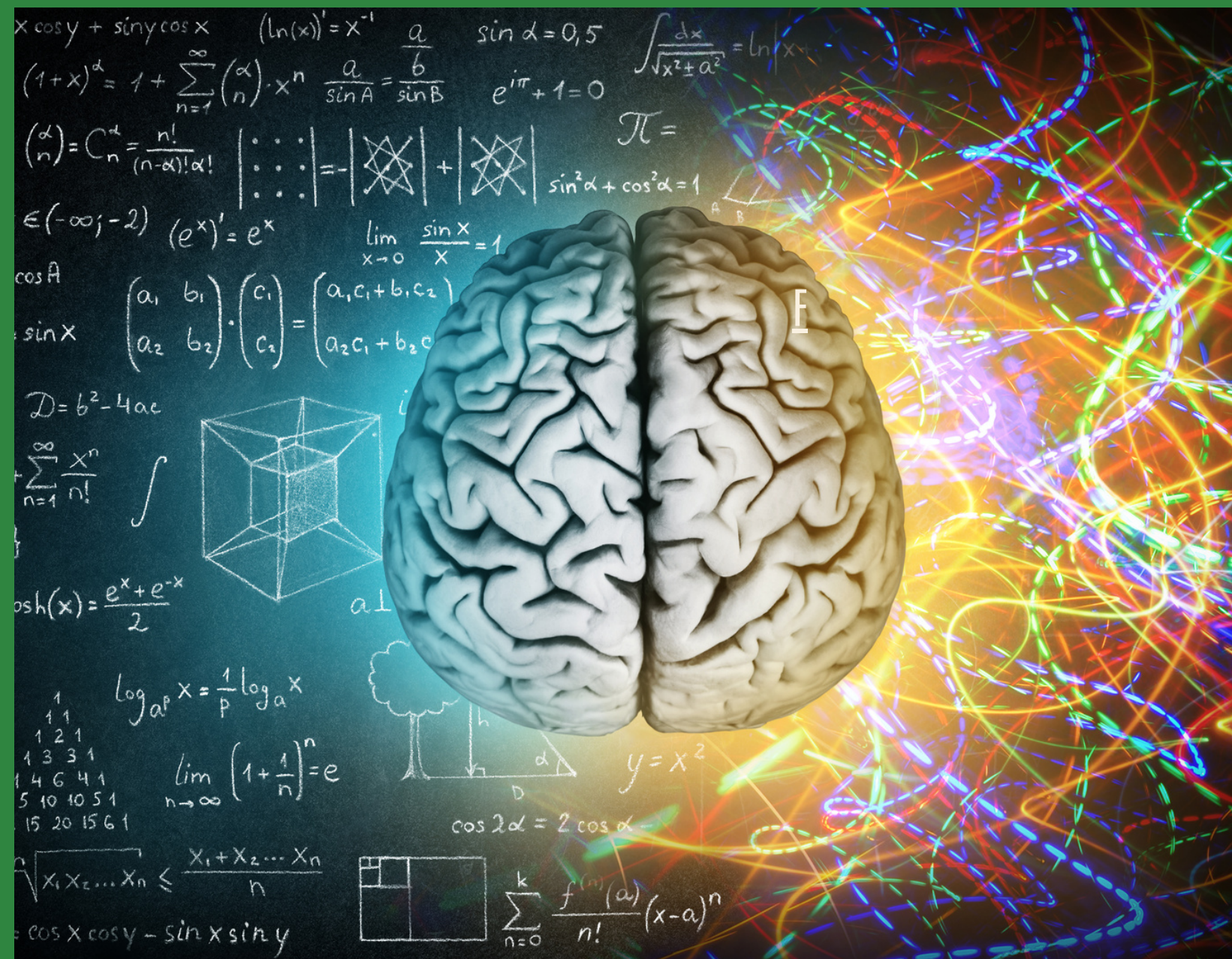


euro | guidance

Fale mózgowe

Fale Beta

- częstotliwość 12-38 Hz. Związane z aktywnością, koncentracją, czujnością.
- pomocne w aktywnym myśleniu (umysł świadomy, pragmatyzm, analityka)



Fale Theta

- częstotliwość 4-8 Hz. Związane z głęboką medytacją, lekkim snem, marzeniami sennymi.
- stymulacja kreatywności, introspekcji i głębokiej refleksji, zrozumienie

Fale Alfa

- częstotliwość 8-12 Hz. Pojawiają się w stanie relaksu ale czujności, medytacji, wewnętrznej równowagi,
- pomocne w kreatywnym myśleniu, intuicji, rozluźnieniu



euro | guidance

Fale mózgu- stan głębokiego relaksu

Theta

bycie w stanie
tu i teraz
obserwacja/ a nie ocenianie
medytacji
mindfulness
uważność

techniki relaksacyjne

(Już 20 min. medytacji dziennie może fizycznie zmienić mózg)

Alfa



Projekcje, wizualizacja, metafora

stworzenie w umyśle pożądanego obrazu sytuacji
(wykonania czynności, przebiegu zdarzenia) i
potraktowania go jako dokonanego. I



Aktywuje
siły twórcze twojej
podświadomości

Wpływa na
koncentrację umysłu, programując
system aktywujący RAS, znajdujący się w
części mózgu odpowiedzialnej za pobudzenie i
motywację.

Pobudza
podświadomość do pracy
nad rozwiązaniami, które
pozwolą osiągać pożądaną cele

mózg
nie widzi różnicy między
wizualizacją przyszłości a
przeżywaniem tego naprawdę

powtarzalność,
reguralność

WAŻNE:
Kiedy moc wizualizacji jest
większa?
pogłębiony stan świadomości,
osiągnięty podczas medytacji,

Magnetyzuje ludzi, zasoby i
możliwości, potrzebne do
osiągnięcia celu.



euro | guidance

Afirmacje

Pozytywne zdanie dotyczące nas samych: (są też negatywne)

Zasady Tworzenia:

pozytywne,
zwięzłe,
już jakby to się wydarzyło
stopniowanie, wyobrażanie

Praktyka

Regularne powtarzanie
wzmocnienie wiary w siebie
skupienie się na odkrywaniu i rozwijaniu swoich
unikalnych zdolności





euro | guidance

Afirmacie- przykłady w tematyce talentów

- W głębi siebie posiadam nieskończoną ilość talentów, które są gotowe, aby się ujawnić. "
- "Każdego dnia staję się bardziej świadomy/a swoich zdolności i otwarty/a na rozwijanie ich do pełni. "
- "Dopuszczam do siebie myśl, że jestem wartościowy/a i zdolny/a do wielkich osiągnięć. Moje talenty są wyjątkowe i zasługują na to, by je pielęgnować. "
- "Z każdym krokiem, jaki stawiam, odkrywam głębsze warstwy swojego potencjału i talentów. Wierzę w siebie i swoje możliwości. "
- "Moje talenty rozwijają się naturalnie i swobodnie. Pozwalam sobie być najlepszą wersją siebie, jaka tylko jest możliwa. "





euro | guidance

UKRYTE TALENTY: Coaching + wizualizacja + medytacja + afirmacja

Podświadomość: źródło naszych przekonań, uczuć i potencjału.

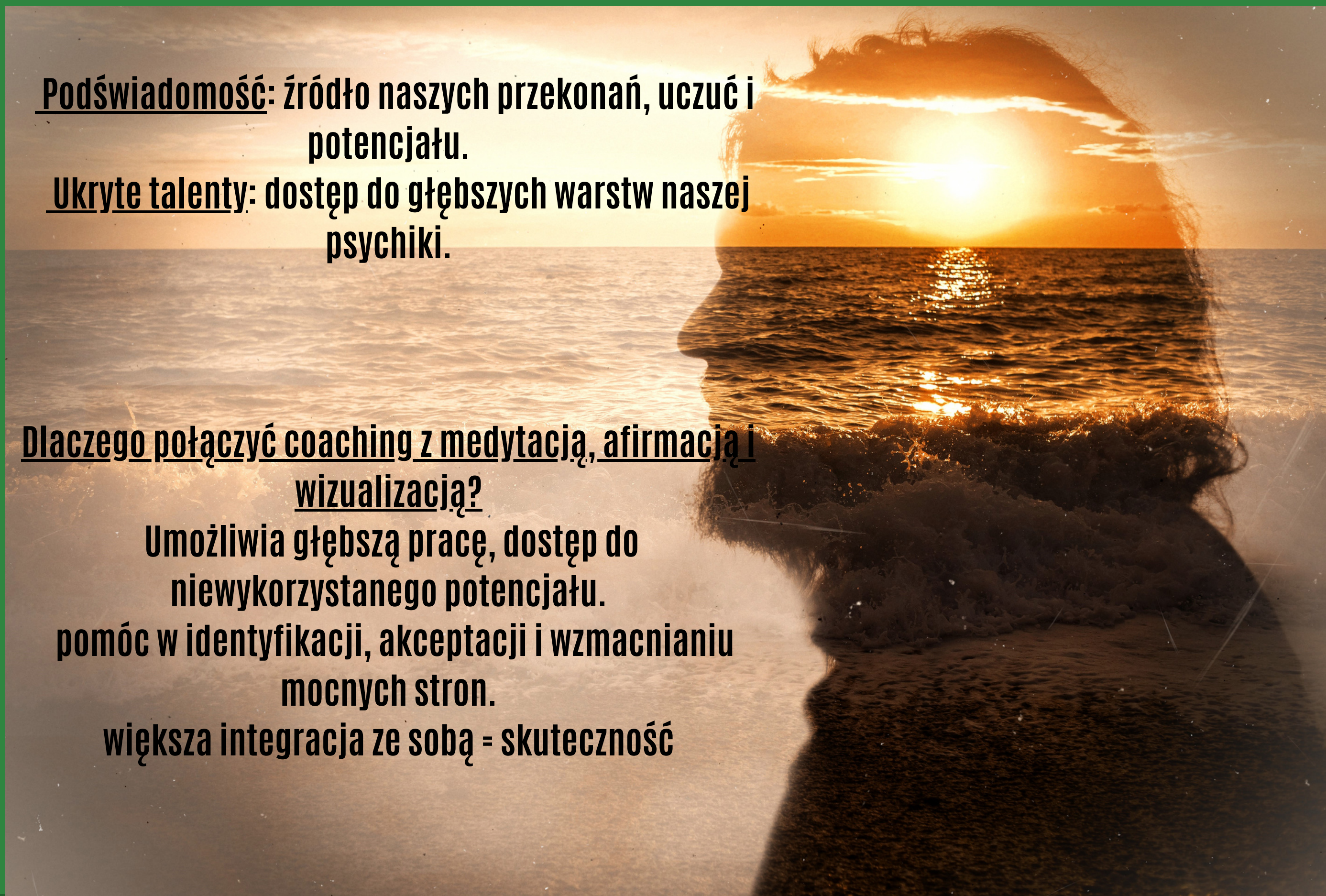
Ukryte talenty: dostęp do głębszych warstw naszej psychiki.

Dlaczego połączyć coaching z medytacją, afirmacją i wizualizacją?

Umożliwia głębszą pracę, dostęp do niewykorzystanego potencjału.

pomóc w identyfikacji, akceptacji i wzmacnianiu mocnych stron.

większa integracja ze sobą = skuteczność





euro | guidance

Praktyka - medytacja wizualizacji odkrywania i rozwijania talentów

Co możesz oczekiwać?

- Podróż przez różne krajobrazy wewnętrzne.
- Spotkanie z różnymi aspektami siebie.
- Konfrontacja z ukrytymi talentami i zdolnościami.

Zasady:

zamknij oczy
oddechy i wyciszenia
wsłuchaj się w głos który Ciebie prowadzi





euro | guidance

Na ile w skali w skali od 1 do 10
czujesz inspirację do pracy z
talentami?

Kwestionariusz Gallupa @



euro | guidance

Strategie na codzień - Samopoznanie- Samobserwacja

1. Dziennik Pisanie: codziennie swoje myśli, uczucia i przeżycia. pomaga zrozumieć własne wzory myślowe, emocje i reakcje.
2. Mindfulness i Medytacja: uczą bycia obecnym w chwili obecnej i zwracania uwagi na własne myśli i uczucia bez oceny.
3. Autoanaliza: Regularnie zadawaj sobie pytania : "Dlaczego tak się czuję?", "Dlaczego tak zareagowałem/am?", "Jakie przekonania kierują moim działaniem?"
4. Feedback od Innych: opinia na temat Twojego zachowania, reakcji i postaw. Perspektywa innych ludzi pomaga w zrozumieniu siebie.
5. Ustawianie i Ocena Celów: Ustalanie celów, śledzenie postępów i refleksja nad osiągnięciami oraz porażkami życia
6. Zastanów się nad Swoją Historią Życia: Analiza przeszłości, wydarzeń z dzieciństwa, sukcesów i porażek może dostarczyć wskazówek dotyczących Twojej tożsamości, wartości i przekonań.





euro | guidance

“Sensem życia jest znaleźć swój dar. Celem życia jest dzielenie się tym darem z innymi” – W. sheksire

Dziękuję :)

Sylwia Koniuszewska

koniuszewska.sylwia@gmail.com

www.linkedin.com/in/sylwia-koniuszewska

www.facebook.com/sylwia.wiszowata.77





europass

**Narodowa Agencja Programu Erasmus+
i Europejskiego Korpusu Solidarności**

Edukacja, Szkolenia, Młodzież



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**