



Mówienie wprost o swoich mocnych stronach nie jest najłatwiejszym zadaniem. Większość osób, które je dostaje, ma niestety z tym ogromny problem. Z czego to wynika? Oczywiście z braku świadomości siebie. Im szybciej dowiesz się, co Cię wyróżnia i jakie są Twoje naturalne talenty, tym łatwiej będzie Ci się żyło. Ta wiedza przyda Ci się zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Pamiętaj, że Twoje mocne strony są TWOJE – nie można ich ocenić jako dobre albo złe. Zawsze będziemy polecać rozwijanie naturalnych talentów i pogodzenie się z posiadanymi słabościami – można i warto nad nimi pracować, ale nie ma sensu spalać całej życiowej energii na walkę z nimi.

Teraz czas na Ciebie! Wykorzystaj nasze tricki, z których sami chętnie korzystamy i zacznij świadomie zarządzać swoją karierą. Pamiętaj, że w razie pytań, jesteśmy do dyspozycji pod mailem [kontakt@treningkariery.pl](mailto:kontakt@treningkariery.pl). Pozdrawiamy serdecznie i życzymy powodzenia w korzystaniu ze wskazówek. Większość testów o których mowa poniżej znajdziesz bez problemu w Internecie. Jeśli jednak z jakiegoś powodu będziesz mieć z tym trudność, napisz do nas – podeślemy Ci nasz pakiet.

1. **Test Hartmana** (The Color Code Personality Profile – Dr Taylor Hartman) – ciekawy test, który zakłada, że istnieją cztery podstawowe temperamenty przypisane do czterech kolorów (czerwony, biały, niebieski i żółty). Uzyskany wynik pozwoli Ci poznać swój styl zachowań i reakcji. Pamiętaj, aby zawsze brać pod uwagę dwa wyniki – ten z największą liczbą punktów oraz ten zaraz po nim, czyli tzw. dominujący i wspierający. Tylko wtedy uzyskasz pełny obraz swojej osoby. Dotyczy to pracy z większością testów.
2. **Test Belbina** – świetny sposób na sprawdzenie roli naturalnie przyjmowanej w zespole. Każdy dobrze działający team powinien być połączeniem różnych osobowości i stylów pracy – tylko dzięki temu będzie się świetnie uzupełniać. Jak widzisz, wbrew powszechnemu przekonaniu, świat nie potrzebuje jedynie samych liderów ☺ Według testu Belbina możesz być np.: praktycznym realizatorem, koordynującym liderem, ambitnym komendantem, kreatywnym pomysłodawcą, wszędobylskim łącznikiem, racjonalnym analitykiem, duszą zespołu albo finiszującym perfekcjonistą. Co oznaczają te terminy? Dowiesz się wypełniając kwestionariusz.
3. **Test E. Scheina** (Career Anchors. Discovering your Real Values) – bardzo ciekawy test, który pomaga określić najważniejsze wartości, jakimi kierujemy się w życiu. To właśnie one determinują nasze wybory, pozwalają dokonać ważnych decyzji, warunkują sposób, w jaki chcemy żyć i pracować. Im bardziej są autentyczne i zgodne z nami, tym bardziej czujemy się szczęśliwsi i spełnieni. Właśnie dlatego warto jasno określić, co należy do naszego katalogu naturalnych wartości. Według E. Scheina mogą to być: profesjonalizm, przywództwo, autonomia i niezależność, bezpieczeństwo i stabilizacja, kreatywność oraz przedsiębiorstwo, usługi i poświęcenie dla innych, wyzwanie.
4. **Kwestionariusz temperamentu wg Florence Littauer** – test, z którego najczęściej korzystamy w pracy z klientami, ponieważ pozwala na poznanie typu osobowości według najbardziej popularnego podziału na sangwinika, choleryka, flegmatyka i melancholika. W tym teście również zwracamy uwagę na typ dominujący i wspierający.



5. **Test Gallupa** – płatne, ciekawe narzędzie do diagnozy talentów i mocnych stron. Dzięki niemu zdefiniujesz 5 dominujących mocnych stron, które należą do Twoich naturalnych zasobów – nikt nie może Ci ich zabrać. Wersja podstawowa kosztuje ok. 100 zł, można kupić również opcję rozszerzoną, która pokazuje wszystkie 34 talenty w odpowiedniej kolejności występowania u Ciebie – cena to ok. 250 zł.
6. **Structogram – kod genetyczny Twojej osobowości** – płatny system treningowy, występuje w formie szkolenia połączonego z testem. Uzyskane wyniki omawia się z uprawnionym trenerem. Wynik obrazuje procentowy stosunek kolorów – czerwonego, zielonego i niebieskiego, które charakteryzują poszczególne zestawy cech osobowości. To bardzo dokładne badanie, wykonuje się je raz. Koszt to ok. 600 zł.
7. **Test na dominującą półkulę mózgu** – amerykański neuropsycholog Roger Sperry zdobył w 1981 r. nagrodę Nobla w dziedzinie psychologii i medycyny za swoje badania nad podziałem mózgu. Warto zainspirować się jego odkryciami i sprawdzić, która z półkul (prawa czy lewa) jest w Twoim przypadku dominująca. Oczywiście obie strony Twojego mózgu są aktywne, ponieważ uzupełniają się i wspierają w pracy, ale udowodniono, że indywidualnie jedna może być nieco silniejsza niż druga. Prawa półkula odpowiada za kreatywność i otwartość na nowe pomysły, lewa wspiera działanie, analizę i logiczne myślenie.
8. **Spotkanie z doradcą kariery** – sesja z odpowiednio wybranym doradcą zawodowym pomoże Ci zdefiniować swoje mocne strony. Razem ustalicie profil biznesowy, możliwości rozwoju, najlepsze miejsca do podjęcia zatrudnienia oraz pasujący do Ciebie zawód. Jedna sesja to koszt 150 zł. Doradca przeprowadzi testy, przeanalizuje wyniki, zrobi profesjonalny wywiad i podpowie, jakie talenty warto w Twoim przypadku rozwijać. Jeśli potrzebujesz wsparcia, pamiętaj, że zawsze możesz napisać do nas – [kontakt@treningkariery.pl](mailto:kontakt@treningkariery.pl)
9. **Gry planszowe** – zdobywanie wiedzy na swój temat nie musi i nie powinno być jedynie oparte na testach. Wiele nauczysz się na podstawie obserwacji swoich zachowań w niecodziennych sytuacjach – np. podczas zabawy. Bardzo polecamy włączyć ten w proces gry planszowe. Jest ich mnóstwo i pozwolą Ci sprawdzić się na różnych płaszczyznach – są gry strategiczne, logiczne, łamigłówki, oparte na refleksie i umiejętnościach analizy. Staraj się zagrać w jak największą liczbę różnych gier, dzięki czemu odkryjesz, w którym z nich czujesz się najlepiej, czyli najbardziej naturalnie – zwróć uwagę na to jak szybko udało Ci się odnaleźć w zasadach, jakie działania przyszły Ci z łatwością, co sprawiało trudność – tak ustalisz swoje mocne cechy.
10. **100 sukcesów** – ćwiczenie polegające na wypisaniu swoich 100 sukcesów – osobistych dokonań, z których jesteś dumny. Ma to na celu skłonienie do refleksji i zobrazowania jak wiele rzeczy udało Ci się osiągnąć. W pewnym momencie pojawi się z tyłu głowy taki wredny głosik, mówiący „masz już 40, tyle Ci wystarczy”, „i tak nikt tego nie sprawdzi”, „to niewykonalne”, „nigdy mi się nie uda”, „to beznadziejne” – to wątpliwości, których słuchasz na co dzień, a te stopują Twoje działania. Jak widzisz to ćwiczenie, chociaż trudne, pozwala przeanalizować zarówno mocne strony jak i ograniczenia.



11. **Zapomniane talenty** – umów się na dobre ciacho z rodzicami, bliskimi kuzynami, cicią, wujkiem, dziadkami i zapytaj o to, czym się wyróżniałeś w dzieciństwie. Być może masz jakieś naturalne zdolności i talenty, o których z biegiem czasu zapomniałeś lub przestałeś je rozwijać. Nie oznacza to, że one zagięły – nadal w Tobie są i możesz je wykorzystać. Kamila – właścicielka Treningu Kariery – jako dziecko pięknie rysowała. Talent ten nie został nigdy szczególnie zauważany, dlatego też nie podjęto kroków, aby Kamila zdobyła w tym kierunku odpowiednie wykształcenie. Nie oznacza to jednak, że z niego nie korzysta – jest autorką wszystkich notatek wizualnych, umiejętność budowania kompozycji graficznych sprawdza się przy tworzeniu naszych firmowych grafik i materiałów edukacyjnych. Być może też byłeś kiedyś w czymś dobry – dowiedz się co to jest i zastanów się, jak dziś możesz wykorzystać swoje naturalne predyspozycje.
12. **Przedmioty szkolne** – pozostając w temacie analizy dzieciństwa, warto przypomnieć sobie czasy szkoły. Które przedmioty były dla Ciebie drobnostką? Na jakich lekcjach modliłeś się o przetrwanie? Jesteś naturalnym humanistą? A może zawsze miałeś smykałkę do analiz i przedmiotów ścisłych? Z łatwością tworzyłeś piękne wypracowania? Matematyka, fizyka nie miały przed Tobą tajemnic? Nigdy nie powtarzałeś materiału na klasówki z angielskiego? To wszystko Twoje naturalne zdolności. Posługując się ponownie przykładem Kamili – zawsze świetnie pisała i interesowała się biologią oraz psychologią. Dziś wykorzystuje swoje predyspozycje do tworzenia CV, materiałów edukacyjnych, prowadzenia bloga i odkrywania w klientach skrywanego potencjału. Ucieka za to od spraw księgowych, wszelkich zestawień oraz raportów – w tym pomaga jej manager operacyjny, czyli Asia.
13. **Numerologia** – tak, wiemy, wiemy, że to bardzo niebiznesowe rozwiązanie, jednak pamiętaj – każda informacja, którą zdobędziesz na swój temat, może Ci pomóc. Oczywiście nie traktujemy wszystkiego dosłownie, jednak wyciągamy esencję z opisu „naszej liczby” (określa się ją przez dodanie do siebie cyfr z pełnej daty urodzenia). Do tego punktu podejź bardzo na luzie i z przymrużeniem oka. Niech to będzie źródło inspiracji, a nie wiedzy ☺
14. **Mapa marzeń** – świetne ćwiczenie, które pomaga zobrazować to, na czym Ci szczególnie zależy. Weź kartkę, kolorowe mazaki, opcjonalnie naklejki i wycinki z gazet – możesz puścić wodze fantazji i wybrać narzędzia najlepsze dla siebie. Zasada jest jedna – mapa marzeń powinna być kolorowa, nastrojać optymistycznie i przypominać Ci o Twoich celach. Im bardziej przyłożysz się do tego zadania, tym sprawniej określisz swoje wymagania względem życia i otoczenia, a dzięki temu zdefiniujesz, co jest dla Ciebie ważne. Zaczнеш również analizować, jak możesz to zdobyć, planując i opierając swoją strategię działania o naturalnie posiadane talenty oraz możliwości, z których chętnie skorzystasz.
15. **Języki miłości** – według Gary’ego Chapmana istnieje 5 języków miłości (komplementy, dobry czas, dotyk, drobne przysługi, prezenty), które mogą różnić się od siebie niczym polski z chińskim i definiują sposób, w jaki wyrażamy, rozumiemy miłość oraz kiedy czujemy się naprawdę docenieni. Wiedzę na ten temat możesz zdobyć z jego książki. Dzięki niej poznasz lepiej swoje potrzeby emocjonalne i zaczniesz bardziej świadomie budować relacje z innymi.



16. **Zainteresowania / hobby** – analiza Twojego sposobu odpoczywania i spędzania wolnego czasu pozwoli Ci zdefiniować to w czym jesteś dobry – ludzie naturalnie wybierają na swoje hobby zajęcia, zgodne z ich predyspozycjami i talentami, bo po prostu czują się w nich dobrze. Zastanów się i wypisz wszystkie powody, dla których wybrałeś te a nie inne zainteresowania, czego Cię nauczyły, jakie zdobyłeś kompetencje. Np. jeśli uwielbiasz podróżować to najprawdopodobniej do Twoich mocnych stron należy odwaga, chęć poznania nowych miejsc, dobry język angielski (lub inny), sprawna organizacja i logistyka oraz sprawne odnajdywanie się w środowisku międzynarodowym. Jak widzisz, z każdego zajęcia można „wydobyć” ciekawe umiejętności, trzeba tylko poświęcić nieco czasu na analizę.
17. **Lista obowiązków** – w każdym miejscu pracy obowiązuje zakres zadań do wykonania, czy to oficjalny czy też „umowny”. Wypisz na kartce wszystko za co jesteś odpowiedzialny i podkreśl te obowiązki, które sprawiają Ci radość, wykonujesz najchętniej, najszybciej i najsprawniej. Pamiętaj również o wylistowaniu tych bardziej uciążliwych. Dzięki temu ćwiczeniu szybko sprawdzisz, czy jesteś w odpowiednim miejscu w swojej karierze. Jeśli zauważysz, że z większością zadań sobie „radzisz”, czyli wypełniasz je poprawnie ale musisz się zmuszać i bardzo pilnować, by nie popełnić błędu, to znak, że coś jest nie tak. Kiedy zdefiniujesz już najchętniej wykonywane obowiązki, zastanów się, jakie wykorzystujesz do tego kompetencje. Wówczas stworzysz katalog atutów zawodowych, które możesz wpisać do CV lub opowiedzieć o nich na spotkaniu rekrutacyjnym.
18. **Gra w skojarzenia** – z pewnością nie raz i nie dwa słyszałeś o „kreatywnych” pytaniach, zadawanych przez rekruterów w celu sprawdzenia Twojej reakcji na sytuacje stresowe oraz wymagające nieszablonowego podejścia. Możesz wykorzystać niektóre z nich w celu ustalenia swoich mocnych stron. Spis ciekawych pytań znajdziesz bez problemu w Internecie, skup się na wyszukaniu fraz powiązanych z rekrutacją do takich firm jak Google. Przykładem może być prośba o podanie koloru lub zwierzęcia, z jakim się utożsamiasz – Twoja podświadomość nakieruje Cię na konkretny wybór – jeśli go przeanalizujesz, z pewnością zauważysz powody, dla których padła ta a nie inna odpowiedź. Jak to działa? Kamila z pewnością odpowiedziałaby, że jest kolorem czarnym (dodającym siły, eleganckim, mocnym) lub różowym (miłym, energetycznym, zabawnym, wywołującym uśmiech) oraz czarną panterą (silny charakter, dążenie do celu, kotek w domu – duży kot w biznesie, uparta, chroniąca innych) – i już! Dwie szybkie odpowiedzi na proste pytanko i masz listę mocnych stron.
19. **Próba lustra** – stań przed nim na 20 minut i przyjrzyj się sobie. Nie, nie „przelotem”. Spójrz na siebie dokładnie, przeanalizuj centymetr po centymetrze to, co widzisz. Świadomość siebie to nie tylko znajomość typu osobowości i ustalenie swoich przewag konkurencyjnych – równie ważna jest znajomość i akceptacja swojego ciała. Skup się na tym, co w sobie lubisz. Zwalcz pokusę narzekania, Twoje zadanie jest jasne – znajdź 10 elementów, które kochasz, lubisz lub szanujesz 😊 Taka analiza może być świetnym wstępem do pracy np. ze stylistką, która pomoże Ci podkreślić wszystkie Twoje atuty – czując się dobrze w swojej skórze i wykorzystując wiedzę na temat silnych punktów Twojej osobowości zdobędziesz cały świat – gwarantujemy!



20. **Oferty pracy** – wejdź na dowolny portal z ogłoszeniami i bez zbędnego filtrowania przejrzyj 20 ofert, które wpadły Ci w oko. Co ważne, nie koncentruj się na swoim obecnym stanowisku czy branży. Sens tego ćwiczenia to różnorodność, jeśli chcesz odkryć w sobie coś nowego lub zauważyć coś, co do tej pory było owiane tajemnicą – koniecznie wyjdź z obecnego schematu, sprawdzaj wymagania i opisy nawet najbardziej „dziwnych” dla Ciebie stanowisk. Jeśli po analizie stwierdzisz, że z jakimś zagadnieniem dasz sobie radę albo posiadasz pożądane cechy lub kompetencje, zapisz je sobie – mogą to być Twoje silne strony, których do tej pory nie wykorzystywałeś.
21. **Kursy i szkolenia** – wejdź na dowolny portal z ofertami kursów, przejrzyj je na podobnej zasadzie co ogłoszenia o pracę – wypisz te tematy, z których chcesz się podszkolić oraz te, w których już czujesz się mistrzem 😊
22. **Krzyżówki i łamigłówki** – wbrew pozorom to świetny sposób na sprawdzenie swojej wiedzy oraz predyspozycji – który typ zagadek jest dla Ciebie najciekawszy? Wolisz rozwiązywać krzyżówki (zdolności humanistyczne, otwarty umysł, który łatwo przyswaja i zapamiętuje nowe informacje) czy łamigłówki logiczne (myślenie strategiczne, budowanie analiz, zorientowanie na szczegóły i detale)? Może świetnie rozwiązujesz zadania wymagające refleksu albo masz dobrą pamięć? To wszystko są atuty i talenty, które odpowiednio nazwane będą stanowić świetne przewagi konkurencyjne, idealne do umieszczenia w CV lub na LinkedIn.
23. **Książki typu „Zniszcz ten dziennik”** – to ciekawe narzędzia, które pobudzają wyobraźnię i mają nieco zmusić do wykonania nieoczywistych zadań w niecodzienny sposób. My jednak zwrócimy uwagę na coś innego – sposób w jaki holistycznie podchodzisz do uzupełniania książki – czy metodycznie realizujesz zadanie po zadaniu? A może wybierasz je na chybił-trafił? Wykonujesz każde od początku do końca, czy zaczynasz kilka na raz i kończysz je w różnym tempie? Trzymasz się sztywno instrukcji, czy traktujesz ją jako inspirację? Odpowiedzi na te pytania pomogą Ci w ustaleniu typu osobowości oraz naturalnego sposobu wykonywania zadań, co również może Cię naprowadzić na to, którą półkulę mózgu masz bardziej aktywną.
24. **Opinie klientów / partnerów biznesowych** – przypomnij sobie wszystkie miłe rzeczy, jakie usłyszałeś kiedykolwiek od klientów lub kontrahentów. Nie muszą to być oficjalne opinie, zwróć uwagę na te wypowiedziane mimochodem, podczas rozmów w kularach lub po zakończeniu ważnego projektu. Przejrzyj korespondencję, przesłuchaj nagrania rozmów, zwróć uwagę na smsy i wiadomości chociażby czata konwersacji na LinkedIn. Zapisz wszystkie otrzymane komplementy i podkreśl 5 najczęściej pojawiających się – to Twoje mocne strony.
25. **Referencje od współpracowników, liderów i szefa** – za co jesteś najczęściej doceniany lub awansowany? Jakie słyszysz komplementy od osób, które na co dzień z Tobą pracują? W czym najchętniej pomagasz innym? Co najczęściej słyszysz na ocenach okresowych? Koniecznie zdobądź odpowiedzi na te pytania – np. podczas przerwy na kawę lub obiad.



26. **Referencje Twojego autorstwa** – a teraz postaraj się spojrzeć na siebie z boku i napisz w 10 zdaniach dlaczego potencjalnemu pracodawcy powinno zależeć na zatrudnieniu właśnie Ciebie. Jeśli prowadzisz biznes, postaraj się udowodnić potencjalnemu klientowi, że może Ci zaufać. Podejdź do tego tak, jakbyś miał napisać referencje dla kogoś bliskiego, komu chcesz pomóc w rozwoju zawodowym. Zrób to z pełnym zaangażowaniem i nie szczędź sobie rzetelnych komplementów.
27. **Kiedy ratujesz świat?** – pomyśl, w jakich sytuacjach jesteś dla innych wsparciem? Z jakimi problemami przychodzą do Ciebie przyjaciele? Czy rozwiązujesz ich problemy zaraz po tym jak się pojawiają, czy ratujesz sytuację, kiedy ta jest już na pograniczu poważnego kryzysu? Przyjaciele proszą Cię o analizę i szukanie rozwiązań lub działanie i doprowadzenie do jakiegoś konkretnego rezultatu? Dajesz poczucie bezpieczeństwa i komfort psychiczny? A może bronisz przed złem i wyręczasz w podejmowaniu trudnych działań lub decyzji? To wszystko ma znaczenie!
28. **Zapytaj o zdanie przyjaciół** – bliskie osoby, które dobrze Cię znają, możesz zapytać wprost o to, jaką rolę zawodowo–biznesową Ci rekomendują. Poproś również o podanie 5 cech charakteru, które najbardziej w Tobie lubią i cenią. Jeśli chcesz, możesz również poprosić o wskazanie obszarów do rozwoju / poprawy.
29. **Cukierki od znajomych** – analogicznie warto porozmawiać również z dalszymi znajomymi i dać im podobne zadanie, ale jednak lżejszego kalibru. Poproś o wskazanie 3 miłych wspomnień, które Was łączą oraz powodów, dla których dokonali takiego a nie innego wyboru. Możesz naprowadzić ich również na wskazanie Twoich mocnych stron.
30. **Dziennik** – kup kalendarz, w którym codziennie zapiszesz, czego nowego się nauczyłeś, jaką zdobyłeś wiedzę lub umiejętność. Dzięki temu sukcesywnie zaczniesz zauważać, jak wiele robisz każdego dnia, co wzmacnia Twój rozwój osobisty. Pod koniec każdego miesiąca przejrzyj swoje notatki i zaznacz to, co pojawia się najczęściej – prawdopodobnie to Twój kiełkujący talent, cecha lub umiejętność, które warto rozwijać.