

# BUDUJ ZAANGAŻOWANIE JOB CRAFTING

## Źródła mocnych stron

**Czyli skąd możesz się dowiedzieć, co jest Twoją mocną stroną, atutem, talentem?**

Rozpoznawanie własnych mocnych stron nie jest łatwe, wymaga refleksji, samopoznania i zbierania informacji na temat swoich umiejętności, cech osobowości i doświadczeń. To proces ciągły, bo mocnych stron nam przybywa wraz ze zdobywaniem doświadczeń życiowych i zawodowych.

Poniżej kilka sposobów, które mogą pomóc zidentyfikować mocne strony:

1. **Analiza umiejętności:** Przemyśl, w czym jesteś naprawdę dobry/a. Zastanów się nad umiejętnościami, które sprawiają Ci radość i które inni uznają za wartościowe. W jakich sytuacjach Ty radzisz sobie bez problemu podczas gdy inni nie potrafią sobie z nimi poradzić? Po jakie rady/ wskazówki z jakich obszarów przychodzą do Ciebie współpracownicy?
2. **Feedback od innych:** Często proś członków rodziny, przyjaciół, współpracowników o ich subiektywne spostrzeżenia na temat Twoich mocnych stron. Czasami inni widzą nasze zalety lepiej niż my sami. Przypomnij sobie za co chwali Cię Twój szef np. podcza oceny okresowej?
3. **Doświadczenia życiowe:** Zastanów się nad sytuacjami, w których osiągnąłeś/aś sukcesy lub czułeś/aś się kompetentny/a. Pamiętaj, że "sukces" to subiektywne pojęcie, więc uwzględnij własną definicję sukcesu).
4. **Testy osobowości i oceny kompetencji:** Wykorzystaj narzędzia, takie jak testy osobowości, oceny kompetencji zawodowych lub kariery, aby uzyskać bardziej obiektywne spojrzenie na swoje mocne strony. Przykładowe testy/ kwestionariusze - talenty Gallupa, Extended Disc, FRIS, Lumina Spark, DNA motywacji,
5. **Refleksja nad osiągnięciami:** Zastanów się nad momentami w życiu, w których czułeś/aś się szczególnie dumny/a ze swoich osiągnięć. Jakie nagrody, wyróżnienia masz na swoim koncie?
6. **Zainteresowania i pasje:** Przemyśl, co naprawdę Cię fascynuje i w co angażujesz się z entuzjazmem.