

# JAK SAMODZIELNIE ODKRYĆ MOCNE STRONY?



**MAŁGOSIA WOLSKA**

2020 / [WWW.PROJEKT-KARIERA.PL](http://WWW.PROJEKT-KARIERA.PL)



## NAZYWAM SIĘ MAŁGOSIA WOLSKA

---

**Od 16 lat jestem związana z HR** – jako Rekruter, Konsultant i HR Manager / Dyrektor oraz Business Partner (m.in. w Hewlett-Packard, T-Mobile, PayU), a od 2010 jako Coach i Mentor Kariery.

**Pomagam odkryć kompetencje i potencjał** oraz zbudować strategię **planowania kariery i zmiany zawodowej.**

Uczę jak **poruszać się** po wymagającym **rynku pracy**, jak **docierać do ofert**, które nie pojawiają się na popularnych portalach z ogłoszeniami o pracę, jak **znajdować pracę**, a nie tylko szukać, jak **zaprezentować się na rozmowie rekrutacyjnej**, czy też jak budować swój wizerunek w mediach społecznościowych.

Pomagam  
rozwinąć karierę  
**ZAWODOWO!**

**Oddaję w Twoje ręce e-booka**, w którym znajdziesz kilka ćwiczeń, po wykonaniu których zbudujesz swoją **mapę kompetencji, mocnych stron i bazę osiągnięć**, a tym samym zidentyfikujesz swoje **mocne strony**. Traktuj te ćwiczenia jako **podstawę i dobre przygotowanie do procesu poszukiwania pracy, zmiany zawodowej** lub przygotowania do **otwarcia swojego biznesu**.

**Wszelkie prawa zastrzeżone przez Małgorzata Wolska© 2020.**

Możesz cytować i kopiować fragmenty ebooka na użytek wyłącznie niekomercyjny. Pamiętaj, aby podać mnie jako autorkę treści.





# ZANIM ZACZNIESZ

Na początek podzielę się z Tobą pewną tajemnicą – **wszystkie zadania**, które Ci za chwilę zaproponuję, **są bardzo proste**, ale... ich wykonanie wymaga nieco **wysiłku i czasu**. Piszę o tym nie po to, żeby Cię zniechęcić – wręcz przeciwnie. Chcę Ci uświadomić, że **jeśli poświęcisz czas oraz energię** i wykonasz te zadania, to **zbudujesz bazę swoich mocnych stron i zasobów**. Zrobisz ogromny **postęp na drodze do realizacji Twoich celów**.

Mam jedną, ale **ogromną prośbę** do Ciebie – **zanim stwierdzisz**, że w Twoim przypadku **to nie zadziała**, daj sobie szansę i najpierw **po prostu wykonaj te ćwiczenia**.

Istotą tych zadań jest **samodzielne odkrywanie własnych mocnych stron i kompetencji**, wewnętrznych zasobów, które możesz wykorzystać do budowania strategii **zmiany pracy**, zdobycia **nowego zawodu**, poszukania  **dodatkowych źródeł dochodu** lub **założenia własnego biznesu**.

## Dobre przygotowanie - co będzie Ci potrzebne?

1. Ciche miejsce i **przestrzeń do pracy**.
2. **Wydruk tego e-booka** lub **kartki do notowania**.
3. **Kolorowe długopisy**.
4. **Woda**, kawa, herbata lub inny smaczny napój i zdrowa przekąska.
5. Stoper albo inny **czasomierz**, który będzie Cię motywował i podniesie efektywność wykonywanych ćwiczeń.
6. **Wyciszony telefon komórkowy** i wyłączone wszelkie powiadomienia.

## KROK

1



ok. 25 minut

**Wypisz wszystkie swoje pozytywne cechy**, które przyjdą Ci do głowy. Mogą one dotyczyć zarówno **życia zawodowego**, jak i prywatnego, mogą to być kwestie dotyczące **Twojego charakteru**, ale również wyglądu zewnętrznego, **Twoich postaw i wartości**.

Wskazówka: pisz je jedno pod drugim i najlepiej z odstępami, aby móc później coś dopisać do każdego wymienionego słowa.

Teraz ustaw stoper na 3 minuty i zacznij pisać.

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30

**Zrobione?**

Ile pozytywnych cech napisałeś w podanym czasie? 5? 10? mniej niż 20?

Zapisz teraz tę liczbę:

Nie wierzę, że masz ich tylko tyle. Ustaw stoper raz jeszcze i zacznij wymieniać dalej. **Powtarzaj to ćwiczenie dopóki nie uzyskasz na swojej liście przynajmniej 30 pozytywnie określających Cię słów.** Jeśli w pierwszym podejściu napisałeś ich więcej, to znakomicie. Jednak **powtórz ćwiczenie** jeszcze ze dwa razy, bo na pewno znajdziesz kolejne.

---

**Ile słów udało Ci się wypisać w ciągu pierwszych 3 minut?**

.....

**A ile po trzech rundach?**

.....

**Ile „rundek” zrobiłeś, aby uzyskać pierwszych 30 słów?**

.....

**Zastanów się czy to było dla Ciebie proste zadanie? Co sprawiło ci trudność?**

.....

**KROK****2****ok. 45 minut**

Weź zapisaną kartkę ze swoimi pozytywnymi cechami z poprzedniego ćwiczenia i do każdego słowa dopisz przykład potwierdzający tę cechę.

---

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30

Jeśli np. napisałeś, że jesteś **kreatywny** – **dopisz co takiego ostatnio wymyśliłeś, napisałeś, stworzyłeś**. Jeśli myślisz o sobie, że jesteś **proaktywny** to napisz, **jak się w ostatnim czasie wykazałeś tą proaktywnością, itp.**

Być może nie do każdego słowa znajdziesz właściwy przykład, ale fakt, że zapisałeś swoją pozytywną cechę na kartce i ją sobie uświadomiłeś – pozwoli Ci lepiej o sobie myśleć, lepiej siebie obserwować. **Być może przykład na Twojej liście pozytywnych cech uzupełnisz jutro lub w przyszłym tygodniu.**

---

Teraz jestem jeszcze bardziej ciekawa Twoich rezultatów. Czy czujesz coś w rodzaju efektu **WOW**, bo wiesz, jakie masz **pozytywne cechy** i jak je wykorzystujesz? **Czy udało Ci się uświadomić sobie całe mnóstwo tych, z których nie zdawałeś sobie sprawy wcześniej?**

### Miejsce na refleksje:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**KROK****3****ok. 45 - 60 minut**

Teraz czas na Twoje sukcesy. Nie ograniczaj się w ilości, ale też nie przerywaj, póki nie będziesz mieć ich na liście przynajmniej 20. Zaplanuj sobie ok. 45-60 minut na tą część zadania.

---

1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

**Sukcesy mogą być małe i duże.** Może to być **napisanie i opublikowanie artykułu** do gazety lub portalu internetowego, **zdanie trudnego egzaminu** na studiach w pierwszym albo siódmym podejściu, **zdanie egzaminu na prawo jazdy**, czy **realizacja** jakiegoś **marzenia**. Mogą to być zarówno **kwestie** stricte **zawodowe**, jak **zrealizowanie** ważnego **projektu**, **wdrożenie innowacyjnego rozwiązania**, zamknięcie skomplikowanego procesu sprzedażowego czy podpisanie umowy z ważnym klientem. Ale również **sprawy związane z życiem prywatnym** i Twoim hobby, np. nauczenie się jak gotować, piec ciasta, pływać na windsurfingu, itp.

**To jest ten moment, kiedy zaczynasz wiedzieć o sobie coraz więcej. Czy jest coś, co Cię zaskakuje? Zapisz swoje odkrycia!**

.....

.....

.....

.....

**Na rozmowach rekrutacyjnych prawie zawsze pada pytanie o Twój największy sukces.** I bardzo rzadko kandydaci do pracy są na to pytanie przygotowani. **Co dzisiaj odpowiesz na takie pytanie?**

.....

.....

.....

.....

## KROK

## 4



ok. 90 minut

Przed Tobą teraz najważniejsze zadanie – **stworzenie Twojej mapy kompetencji**. Wykorzystaj do tego tabelę na następnej stronie.

- W kategorii „**Wiedza**” – wpisz wszystko co jest związane ze zdobytą wiedzą: **ze studiów, ze szkoleń, z wybranej dziedziny**. Może np. jesteś ekonomistą lub grafikiem, ale samodzielnie zbudowałeś dom? Posiadasz więc wiedzę i w tym zakresie. W tej kategorii możesz także wymienić wszelkie **certyfikaty** potwierdzające zdobytą wiedzę.
- W kategorii „**Doświadczenie**” – wpisz informacje związane z **Twoim doświadczeniem zawodowym oraz prywatnym**. Opisz też **role zawodowe i prywatne**, które pełnisz.
- Najbardziej obszerna jest zwykle kategoria „**Umiejętności**” – wpisz tutaj wszystko, co przychodzi Ci do głowy, co potrafisz robić, np. **znasz język obcy, umiesz obrabiać zdjęcia w danym programie graficznym, prowadzić prezentacje, negocjować, zarządzać czasem, zarządzać projektami, itp.**
- Kategoria „**Postawy/Wartości**” to często niedoceniana przez nas sprawa. Rzadko chwalimy się, że jesteśmy punktualni (bo wydaje nam się to oczywiste) albo proaktywni. W tej kategorii napisz **wszystko to, co jest dla Ciebie ważne**. Jesteś **tolerancyjny i cenisz sobie różnorodność, szanujesz ludzi** niezależnie od ich poglądów i przekonań czy stylu życia? A może kluczowa dla Ciebie jest **przyjazna atmosfera w pracy** i swoimi działaniami przyczyniasz się do jej budowania? – koniecznie to zapisz.

Wiedza	Doświadczenie
<ul style="list-style-type: none"><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li></ul>
Umiejętności	Postawy/Wartości
<ul style="list-style-type: none"><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li><li>●</li></ul>





Podsumujmy teraz krótko, dokąd doprowadziła Cię ta seria ćwiczeń:

- Masz **listę pełną Twoich pozytywnych cech** wraz z przykładami.
- Masz **listę pełną Twoich sukcesów**.
- Masz jasność jakie są: **Twoja wiedza, doświadczenie, umiejętności** i ważne dla Ciebie **postawy/wartości**.
- Masz jasność odnośnie rzeczy, które lubisz i które sprawiają Ci przyjemność.

---

## ZASTANÓW SIĘ...

Czy już wiesz, jakie są Twoje mocne strony i w czym jesteś dobry?

.....

Czy praca, którą wykonujesz, jest zgodna z Twoimi mocnymi stronami?

.....

W jakiej innej pracy Twoje mocne strony okażą się przydatne?

.....

*Wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w Twoim życiu.*

*- Konfucjusz*

---

Powyższy cytat to chyba **jeden z najczęściej spotykanych cytatów związanych z pracą i życiem zawodowym**, a przy tym taki, który wzbudza nasze skrajne emocje. Coraz częściej słyszymy dzisiaj o **zarabianiu na pasji**. Mówi się nawet, że **jeśli praca jest Twoim hobby, to nie czujesz, że pracujesz**. Ale też bardzo wielu ludzi nie identyfikuje się z pracą, jako swoją pasją i to często budzi frustrację. **Czy to naprawdę konieczne, aby praca była Twoją pasją?** Moim zdaniem nie.

Oczywiście to idealna sytuacja – robić tylko to, co się lubi. Uważam jednak, że o wiele większym wyzwaniem jest... **polubienie tego co się robi**, a już prawdziwym Everestem jest **działanie zgodnie ze swoimi mocnymi stronami**.

Właśnie tego, życzę Ci z całego 

## POZOSTAŃMY W KONTAKCIE

Jeśli chcesz pogłębić poszukiwania swoich mocnych stron, chcesz przygotować się do zmiany zawodowej, poszukać nowej pracy, albo potrzebujesz nowych dokumentów aplikacyjnych (CV, listu motywacyjnego) czy konta na LinkedIn – skontaktuj się ze mną:



[kontakt@projekt-kariera.pl](mailto:kontakt@projekt-kariera.pl)



[instagram.com/projekt.kariera](https://www.instagram.com/projekt.kariera)



[facebook.com/mw.projektkariera](https://www.facebook.com/mw.projektkariera)



[linkedin.com/in/malgorzatawolska/](https://www.linkedin.com/in/malgorzatawolska/)



[www.projekt-kariera.pl](http://www.projekt-kariera.pl)

---

Zapraszam Cię też do regularnego czytania mojego bloga na [projekt-kariera.pl/blog](http://projekt-kariera.pl/blog)

[www.projekt-kariera.pl](http://www.projekt-kariera.pl)