



# Keď vás čaká v živote ZMENA

Prečo spoznať svoje talenty?

Možno stojíte na rázcestí po rodičovskej dovolenke, pri zmene kariéry kvôli zrušeniu pozície kvôli zavedeniu umelej inteligencie, alebo jednoducho cítite vnútornú frustráciu, hoci navonok je všetko „v poriadku“. Predstavte si moment, keď konečne pochopíte, prečo v určitých situáciách reagujete práve takto. Prečo vás niektoré činnosti nabíjajú a iné po hodine totálne vyčerpajú?

„Keď sa do niečoho musíme tlačiť, pravdepodobne narážame na talent, ktorý nie je náš dominantný. Ak robíme to, čo milujeme, s akciou neotálame. Vnútorná motivácia je náš motor.“



**K**ľúč k zmene nedrží nikto zvonku. Máme ho v sebe a volá sa talent. Talent nám pomáha pochopiť, kto v skutočnosti sme. Odhaľuje našu skutočnú vnútornú motiváciu, silu a potenciál.

### Čo získate, keď spoznáte svoje prirodzené nastavenie?

- 1. Sloboda v práci aj v živote:** Zistíte, ako fungovať autenticky, nenechať sa tlačíť do šablón iných ľudí.
- 2. Koniec vnútorného boja:** Pochopíte, prečo vás určité veci vyčerpávajú a prestanete si to vyčítať.
- 3. Prílev energie:** Nastavíte si život tak, aby vás vaše aktivity prirodzene nabíjali.
- 4. Stop porovnávaniu:** Urobíte vedomý krok k sebe a prestanete sa porovnávať.
- 5. Naplnenie:** Budete robiť viac toho, čo vám dáva zmysel.
- 6. Zdravé hranice:** Dokážete ľahšie povedať „nie“.
- 7. Autenticita:** Dovolíte si byť pre všetkých a zažiarite tam, kde na tom skutočne záleží.

### Situácie, keď talenty menia hru

#### \* Vnútorná stagnácia a frustrácia

Všetko v podstate funguje, nič vás netlačí ani nestresuje. Ale niekde v kútiku duše pociťujete frustráciu alebo pocit, že stojíte na mieste? Cítite v sebe obrovský potenciál, ale neviete nájsť ten správny kľúč, ktorým by ste ho odomkli.

#### \* Návrat do pracovného tempa po materskej/rodičovskej dovolenke.

Priority sa zmenili, sebavedomie možno trochu pokleslo a vy potrebujete zistiť, kde sa dnes nachádza váš potenciál. Potenciál,

ktorý by ste rady využili v maximálnej miere a zmysluplne.

#### \* Kariérny šok v dôsledku príchodu umelej inteligencie

Vaša pozícia zaniká a vy sa ocitáte v bode, kedy neviete ako ďalej. Dlhé roky ste pracovali na rovnakej pozícii, vykonávali rovnakú činnosť a neviete si vôbec predstaviť, kde inde by ste našli uplatnenie. Poznanie talentov vám ukáže, že vaše zručnosti sú prenosné do úplných nových oblastí, o ktorých ste doteraz neuvvažovali.

### Vaša mapa k úspechu

GALLUP CliftonStrengths slúži ako východiskový bod pre hlboké sebazpoznanie. Ak chcete ísť pod povrch, tento svetovo uznávaný nástroj prostredníctvom dotazníka identifikuje 34 talentov. Meria spôsoby, akými najprirodzenejšie myslíte, cítite a správate sa, čím vám pomáha rozvíjať oblasti s najväčším potenciálom pre úspech. Ste unikát. Pravdepodobnosť, že stretnete niekoho s rovnakou kombináciou TOP 5 talentov v rovnakom poradí, je 1 ku 33 miliónom.

## 5 kľúčov k poznaniu svojich talentov

Talent nie je len „hra na klavír“. Podľa medzinárodne uznávanej metodiky GALLUP CliftonStrengths sú to prirodzené vzorce myslenia, cítenia a správania. Tu je 5 indícií, ktoré vám ich pomôžu odhaliť:

### 1. Túžba

Sme prirodzene priťahovaní k určitým aktivitám viac než k iným. Naše telo nám dáva nepriamy signál, kam chce ísť. „K akej aktivite vás to podvedome ťahá? Čomu by ste venovali čas, keby ste mali týždeň voľna?“

### 2. Spokojnosť

Sú to aktivity, z ktorých sa úprimne tešíme a ktoré nám vyčaria úsmev na tvári. „Čo robíte s radosťou a už sa neviete dočkať, kedy sa k tomu vrátite?“

### 3. Rýchle učenie

Každý z nás v sebe nosí prirodzenú schopnosť naučiť sa niektoré veci rýchlejšie ako ostatní. „Čo vám ide tak prirodzene, že nechápete, prečo to iným trvá tak dlho?“

### 4. Náznaky dokonalosti

Svoje silné stránky môžeme spoznať aj vďaka druhým – mentorom, učiteľom či odborníkom, ktorí v nás dokážu rozpoznať potenciál a to, v čom vynikáme. „Za čo ste vo svojej práci známi, že to robíte naozaj dobre?“

### 5. Flow

Stav, kedy doslova strácate pojem o čase, keď niečo robíte. Ste vnútorne motivovaní a úplne ponorení do deja. „Pri ktorej činnosti sa cítite najviac sami sebou a čas pre vás prestáva existovať?“



## Poznanie talentov nám dá odpovede

Prečo robíme veci práve tak, ako ich robíme?

Prečo nás niektoré situácie nabíjajú a iné vyčerpávajú?

Prečo si s niektorými ľuďmi rozumieme a s inými narážame?

Prečo máme tendenciu odkladať určité povinnosti?

Prečo sa vieme v konkrétnych prípadoch rýchlo rozhodnúť a vykročiť do akcie?

Prečo dokážeme pracovať nad rámec s ľahkosťou a motiváciou?

Prečo sú naše vzťahy funkčné alebo naopak narušené?

Prečo potrebujeme pochopiť inakosť druhých?

Je to váš jedinečný psychologický odtlačok prsta. Ako príklad uvádzam mojich TOP 5 talentov, ktoré mi pomáhajú robiť to, čo milujem, a zároveň mi jasne ukazujú cestu. Vďaka nim viem, aké aktivity v živote potrebujem, čo ma motivuje a do čoho sa, naopak, nemusím siliť:

- **Učiaci:** milujem proces učenia – objavovať, skúmať, prehlbovať si vedomosti. Typický prejav: rýchlo sa nadchnem pre nové témy, neustále sa rozvíjam a vnímam zmenu ako príležitosť.

### Lubica Farkasová

GALLUP-Certified  
Strengths Coach.  
Numerokoučing.

Wellbeing. Máte pocit, že prešľapujete na mieste? Potrebujete znovuobjaviť seba (svoju integritu) a zmysel života? Pomáham ľuďom spoznať ich talenty, skutočné dary a životnú cestu. Ako jediná na Slovensku spájam svet čísel (numerológiu), hlboké pochopenie psychosomatiky a svetovo uznávanú metodiku GALLUP, čím klientom (jednotlivcom aj firmám) poskytujem komplexný pohľad na ich talenty, integritu a zdravie. Verím, že každý z nás má v sebe jedinečný potenciál, ktorý stačí len odomknúť. Stretnúť sa so mnou môžete pri osobnom koučingu, prednáškach, workshopoch, na mojich pobytoch alebo ma môžete sledovať na mojom profile, kde pravidelne zdieľam inšpirácie o tom, ako žiť v súlade so sebou samým.

[www.lubicafarkasova.sk](http://www.lubicafarkasova.sk)

<https://www.facebook.com/FarkasovaLubica>



„Talent nám pomáha pochopiť, kto v skutočnosti sme. Odhaľuje našu skutočnú vnútornú motiváciu, silu a potenciál.“

- **Produktívny:** každý deň potrebujem niečo dosiahnuť. Typický prejav: vysoký výkon, výdrž, schopnosť dotiahnuť veci do konca, vnútorná motivácia pracovať.

- **Zodpovednosť:** Moje slovo platí. Som mimoriadne spoľahlivý človek, ktorý cíti osobnú povinnosť splniť to, k čomu sa zaviazal. Typický prejav: ľudia mi dôverujú, som morálne konzistentná, príliš ma zatažujú nesplnené záväzky.

- **Prepojenosť:** Verím, že udalosti a ľudia sú vzájomne prepojení a ovplyvňujeme sa navzájom. Inklinujem k mystike. Typický prejav: pôsobím pokojne, vnášam zmysel, zmierujem konflikty, ukazujem celkový obraz.

- **Strategický:** Vidím vzorce, rozpoznávam možnosti a rýchlo nájdem viacero riešení ako situáciu vyriešiť. Typický prejav: viem sa rozhodovať jasne a efektívne, vyhýbam sa slepým uličkám, pomáham iným zorientovať sa.

### Prečo na tom záleží?

Najväčšou záťažou človeka je snaha opraviť svoje slabosti. Možno sa zbytočne snažíte byť strategickí, hoci vašou prirodzenou silou je empatia či zodpovednosť. Je to ako mať v ruke kompas aj podrobnú mapu terénu. Terén je váš život, vzťahy a práca. Talenty sú vašou mapou. Ukazujú vám, ako prejsť cez prekážku, čo urobiť pri obchádzke a ako pochopiť „značky“ v podobe ľudí, ktorých cestou stretávate. Veľmi ľahko vieme vycítiť, kedy naša vnútorná motivácia stúpa a kedy klesá. Keď sa do niečoho musíme tlačiť, pravdepodobne narážame na talent, ktorý nie je náš dominantný. Keď však robíme to, čo milujeme, s akciou neotálame. Vnútorná motivácia je náš motor. Niektorí potrebujú v práci dynamiku a neustálu zmenu, iní hľadajú stabilitu a jasné pravidlá. Niektorí prirodzene zbiera informácie, iní zachraňujú, generujú nápady, tvoria harmóniu, prináša humor alebo „nakopáva“ ostatných k akcii. Chceli by ste pomôcť s interpretáciou vašich odpovedí alebo uvažujete nad vlastným talentovým profilom? Napíšte mi a pozrieme sa na to spoločne.

## 10 otázok na sebaopoznanie

Pomôžu vám uveriť si, k čomu prirodzene inklinujete a čo vám ide ľahko.

1. Pri ktorej činnosti, ktorú radi vykonávate, strácate pojem o čase?
2. Keď ste v minulosti dosiahli úspech, čo vám k nemu dopomohlo?
3. Čo vás skutočne motivuje a nabíja energiou?
4. Ako si budujete a udržujete svoje vzťahy?
5. Ako zvládáte činnosti, za ktoré ste každý deň zodpovední?
6. Ako premýšľate a akým spôsobom spracováte informácie?
7. Ku ktorým aktivitám ste prirodzene priťahovaní?
8. Ktoré činnosti si osvojíte nezvyčajne rýchlo?
9. Čo vás najviac baví v súčasnej role?
10. Ktoré aktivity v súčasnej role robíte najlepšie?

Zodpovedaním týchto otázok lepšie spoznáte sami seba. Uvidíte vzorce, ktoré sa opakujú, a zistíte, kde sa cítite skutočne naplnení. Je dôležité si uvedomiť, v čom vynikáte a čo je vašou konkurenčnou výhodou. Mnohokrát svoje talenty berieme ako samozrejmosť a ani si neuvedomujeme, že nimi disponujeme. Práve preto, že nám idú tak „ľahko“.