

Čo by sa vo vašom živote zmenilo, keby ste presne poznali talenty svojich kolegov, podriadených alebo partnera?

Spoznajte sa cez

Predstavte si svet, kde namiesto úmerného dokazovania si pravdy zrazu uvidíte skutočné kvality toho druhého. Konflikty vystrieda porozumenie a komunikácia získa nový rozmer. Nie je totiž nič lepšie, ako byť obklopený ľuďmi, ktorí sú spokojní, pretože môžu byť sami sebou. Sme v správnom čase na správnom mieste? Aby sme si boli istí svojím smerovaním, musíme

sa najskôr zastaviť a pozrieť do zrkadla. Poznáme sa skutočne, alebo len kráčame po ceste, ktorú nám vydláždil niekto iný? Často zotrávame v nemennom prostredí zo zvyku či zotrvačnosti. Možno nám to aj vyhovuje – nič nás netlačí, nestrešuje, všetko je zdanlivo v poriadku. Ale stačí to? Počas mojich

18 rokov v korporácii a pri práci s klientmi som pochopila kľúčovú vec. Keď človek vykonáva prácu, v ktorej nemôže využiť svoje prirodzené talenty, jeho motivácia prudko klesá. Chodí do práce, ale jeho výkon je priemerný. Nie preto, že by bol lenivý, ale preto, že nerobí to, čo ho v skutočnosti naplňa. Samozrejme, musíme byť realisti. Práca nikdy nebude o stopercentnej zhode

s našimi talentmi. Vždy prídu úlohy (napríklad reporty), ktoré musíme jednoducho zvládnuť. V dnešnej dobe nám s nimi môže pomôcť umelá inteligencia alebo pevný manažment času v kalendári. Skutočným rizikom však nie sú nudné reporty, ale dlhodobé popieranie nášho vnútorného nastavenia. Pre lepšie pochopenie ako to môže vyzeráť v praxi, sa pozrieme na tri talenty.

„**Poznaním svojich talentov premeníte svoju prácu na konkurenčnú výhodu a predídete vyhoreniu.**“

TALENT ZODPOVEDNOSŤ

Pasca zodpovednosti:

Predstavte si situáciu. Pracujete na projekte, kde máte chrliť kreatívne nápady pre nový produkt. Premýšľate, hľadáte v podcastoch, inšpirujete sa na internete, no výsledok neprichádza. Cítite sa vyčerpaní a frustrovaní.

Čo sa stalo? Dostali ste sa do pozície, ktorá naráža na váš tzv. kontrastný talent (v Gallup dotazníku ide o spodné priečky, 30. až 34. miesto). Jednoducho ste sa nenarodili s potrebou chrliť nápady. Napriek tomu sa nevzdávate. Preto? Pretože váš dominantný talent je zodpovednosť. Kvôli silnému pocitu zodpovednosti otvárate počítač aj po večeroch. Snažíte sa doručiť perfektný

výsledok, no idete nad rámec svojich síl. Výsledkom je fyzické vyčerpanie a strach ozvať sa.

Kde sa stala chyba?

Manažér nepoznal vaše talenty a pridelil vám úlohu podľa termínu, nie podľa vašich silných stránok.

Vy ste sa neozvali a chceli ste za každú cenu dokázať, že to zvládnete aj na úkor vlastného zdravia a efektivity.

Riešenie? Sebazpoznanie poznaním svojich talentov. Talenty sú prirodzeným spôsobom ako myslíme, cítime a správame sa. Sú našou vnútornou motiváciou do čoho chceme dávať energiu. Keď viete, v čom ste dobrí, nebojíte sa delegovať. Človek so zodpovednosťou (talent zodpovednosť) sa musí naučiť požiadať o pomoc kolegu, ktorého doménou sú nápady (talent nápady). Spolupráca talentov je kľúčom k úspechu.

TALENT EMPATIA

Prečo na prostredí záleží: Na základe Gallup prieskumu, ktorý skúmal efektivitu, produktivitu a wellbeing, sa zistilo, že zamestnanci, ktorí pracujú z domu, pociťujú viac napätia ako tí, ktorí pracujú v hybridnom modeli (25 %, zatiaľ čo pri hybridnom je to 17 %), častejšie smútok (30 %, zatiaľ čo pri hybridnom je to 21 %) a častejšie samotu (27 %, zatiaľ čo pri hybridnom je to 23 %).

talenty

Práca z domu prináša:

Psychickú vzdialenosť – nemať s kým obeďovať, nemať s kým si pokecať, čo môže viesť k pocitu izolácie a samoty.

Stresujúcu autonómiu – zamestnanec sa zrazu musí sám rozhodovať, ako naloží s časom. Na jednej strane má slobodu, na strane druhej to môže vytvárať stres, keď je zodpovedný sám za seba.

Technologická frustrácia – zlyhanie techniky používanej pri spolupráci, alebo nedostatočné zdroje, ktoré zamestnanec potrebuje na výkon práce.

Ľudia s talentom empatia sú citliví na prostredie, v ktorom sa nachádzajú. Sú ako spongie, ktoré nasávajú energiu z okolia. A tá ich buď nabíja, alebo môže aj vyčerpať. Potrebujú čas, aby si dobili batérie či už počas pracovnej doby (krátka prestávka na terase, obed osamote, v kuchynke) alebo ak to zamestnávateľ umožňuje, dopriať si počas týždňa prácu z domu. Tento čas mu pomôže vrátiť sa k sebe a byť prospešný a produktívny zároveň. Skúste si úprimne odpovedať. Aký typ práce a prostredia skutočne potrebujete pre svoju psychickú pohodu? Vyhovuje vám dynamika malej firmy alebo stabilita korporátu? Potrebujete okolo seba akčných ľudí, alebo radšej priateľskú atmosféru? Čo je vašou prioritou pre tento rok? Kariéra, rodina alebo wellbeing?

TALENT VZŤAHY

Peniaze nie sú všetko: Hovorí sa, že peniaze nie sú motivácia. Koľkokrát sa stane, že človek príde za šéfom s výpoveďou a po rozhovore zostane, pretože mu bolo slúbené zvýšenie platu. Lenže pravda je iná. Ak je človek dlhodobo nespokojný, peniaze jeho pocity nevyriešia. A ak sa niekto rozhodne odísť, ani zmena rozhodnutia nie je zárukou, že naozaj ostane. Ľudia s talentom vzťahy potrebujú byť obklopení ľuďmi, ktorých majú radi, ktorých si vážia a s ktorými je radosť pracovať. Prostredie, v ktorom dokážu fungovať a prosperovať, je skôr priateľské ako formálne (resp. necítiť v ňom napätie alebo konflikt). Sú to ľudia, ktorí dokážu budovať mosty medzi kolegami alebo tímami. Ak sa v práci necítia vypočutí, ocenení a prepojení, je veľmi vysoká pravdepodobnosť, že skôr či neskôr odídu (bez ohľadu na výšku bonusu či zvýšenie platu). Nečakajte, kým vás niekto „ohodnotí“. Prevezmite iniciatívu. Neplývajte svojím potenciálom tam, kde si vás nevážia. Ak idete proti svojmu vnútornému nastaveniu, prejaví sa to veľmi rýchlo – nespokojnosť, frflanie, ťažké ranné vstávanie, pocit, že musíme bojovať a presvedčať, pocit, že nie sme videní a počutí, demotivácia, prešlapovanie na mieste, oslabená imunita a opakované zdravotné problémy.

Čo môžete urobiť hneď teraz?

Poznajte svoju hodnotu – definujte svoje Gallup talenty skôr, než si sadnete na pohovor.

Keď ste na pohovore, pýtajte sa prví – či je firemná kultúra v súlade s vašimi hodnotami.

Hľadajte prostredie, ktoré vás nabíja – čím lepšie poznáte seba, tým rýchlejšie nájdete miesto, kde budete efektívni a zároveň šťastní.

Cieľom je budovať zmysuplné vzťahy a kultúru, ktorá stojí za to. Poznaním svojich talentov premeníte svoju prácu na konkurenčnú výhodu a predídete vyhoreniu. Nečakajte, kým bude neskoro. Spoznajte seba a svoje talenty ešte dnes. Rada vás touto cestou prevediem a pomôžem vám odhaliť to, v čom ste skutočne výnimoční.

Ľubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a numerokoučing. Pomáham odhaliť ľudský potenciál a dary s využitím numerológie.



Zároveň identifikujem talenty a silné stránky s použitím metodiky Gallup CliftonStrengths (jednotlivci a firmy).

Keď potrebujete poznať seba. Keď prešlapujete na mieste. Keď potrebujete znovuoobjaviť integritu. Blízko mám aj k zdravotným témam k psychosomatike.

Organizuje pravidelne sebapoznávacie pobyty pre ženy na Slovensku aj v zahraničí, alebo ste ju mohli vidieť a počuť v rámci rozhovorov pre Dámsky Klub (STVR), podcast Odznova, TVSpark a iné. www.lubicafarkasova.sk, www.facebook.com/FarkasovaLubica