

Hitta dina talanger och styrkor

+ övningen Core Qualities



Mål med presentationen

- Du hittar fler saker du är bra på.
- Du hittar nya talanger hos dig själv.
- Du upptäcker fler av dina främsta styrkor.
- Du gör extra övningen Core Qualities.
- Du reflekterar över presentationen och bestämmer dig för att dra nytta av det i ditt jobbsökande.



Investera i dina talanger och det måste inte vara 10 000 timmar

Forskning kring talang visar att alla har talang inom olika områden, och att alla kan nå mästarklass inom ett område där talangen är störst.



Bättre att vässa dig där du är bra!

Istället för att försöka vara halvbra
på många olika saker där du inte
har naturlig talang.



Ska man inte ta hand om sina brister då undrar du kanske?

Det ska du om du har svagheter som leder till att du hindrar dig eller förstör för dig själv eller andra, då behöver du förstås göra något åt dem.





Vet du egentligen vad du är bra på?

- Ibland kan man tro att man måste göra om sig, bli en annan person, för att bli framgångsrik. Det behövs inte, det som behövs är att du använder mer av det som du redan är naturligt bra på.
- Ju mer du använder dina naturliga talanger och styrkor, desto roligare blir det också. Att kunna beskriva och prata om sina främsta styrkor på ett tydligt och medvetet sätt är en stor fördel när du skickar ansökningar och sitter på intervjuer.

Vad är en talang?

- Talang är ett naturligt återkommande beteende, sätt att vara på och tänka på som kan användas på ett sätt som skapar goda resultat.
- Ju starkare talangen är, desto större chans att bli framgångsrik. En talang kan vara oslipad, omedveten och oanvänd eller motsatsen.
- När talangen medvetandegörs, används, tränas och utvecklas så blir den en styrka som konsekvent kan ge bra resultat vid vissa typer av uppgifter.





Kunskap om dina talanger och styrkor

- Gör att det till exempel är enklare att välja och få en karriär som passar den du är (som troligtvis då också ger en högre lön, större trivsel och mer energi).
- Gör att du kan ta dig an problem och utmaningar effektivare genom att medvetet använda dina styrkor.
- Gör att du vet vad du själv är bra på så du lägger tid och energi på rätt sak.

Vilka är dina främsta styrkor?

- På den frågan svarar många med någon erfarenhet eller kunskap man har, till exempel projektledningskunskap.
- Det är inte själva styrkan, styrkan kan i det sammanhanget istället vara att kunna organisera och få ihop allt eller att kommunicera idéer och mål på ett effektivt sätt.



En styrka består av en talang

- Plus gjorda erfarenheter när talangen används.
- Plus utvecklade färdigheter/skickligheter i att utföra talangen.



Hur ska du då veta vilka dina främsta talanger är?

1. Det är aktiviteter/sysselsättningar som du dras till automatiskt. Du kan bara inte låta bli att ta dig an dem. Aktiviteter som du lär dig snabbt.
2. Aktiviteter där du helt naturligt vet vilka nästa steg är och du kan uppleva ett flow.
3. Aktiviteter där du överträffar dig, där du efteråt undrar "Hur lyckades jag med det där?"
4. Aktiviteter du får energi av, antingen medan du utför dem eller omedelbart efteråt och du undrar "när kan jag få göra det där igen?"

Extra uppgift: Core Qualities

Gör 4 rutor på ett papper

1. I **första rutan** ska du skriva TILLGÅNGAR- sådant du är bra på, egenskaper och kvalitéer som du är stolt och glad över. Egenskaper du får positiv återkoppling på.

2. I **andra rutan** skriver du Motsatsen till dina tillgångar, sånt du inte vill vara, sidor du inte uppskattar/tycker illa om eller retar upp dig på hos andra.

3. I **tredje rutan** ska du skriva FALLGROPAR – för mycket När du blir för mycket av det goda. Egenskaper du har fått negativ återkoppling på. När dina egenskaper skulle kunna skapa problem eller svårigheter i relation till arbete och andra människor.

4. I **fjärde rutan** skriver du in Motsatsen till fallgropar. Hur du kan använda dina tillgångar på ett mer medvetet sätt och undvika fallgroparna.

Övning Core Qualities

Tillgångar	Motsatsen till mina tillgångar
Fallgropar	Motsatsen till mina fallgropar

Svara på frågorna i frågeformuläret
A. KARTLÄGGNING och ruta 3:
Hitta dina talanger och styrkor



Veckans uppgift:

1. Vilka är dina främsta talanger och styrkor?
2. Gör extra uppgiften: Core Qualities
3. Vilka tillgångar hittade du?
4. Hur kan du jobba med att förändra dina fallgropar?
5. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur kan du dra nytta av det i ditt jobsökande?