

Temat: Edukacja zdrowotna - Nasze mocne strony. W czym jesteśmy dobrzy? Nasze słabe strony. Co możemy zmienić? Jak się pozytywnie rozwijać? Gdzie szukać pomocy?

Moi Drodzy dzisiaj zajmiemy się kolejnym tematem z edukacji zdrowotnej. Proszę o przeczytanie pracy Waszej koleżanki, która wykonała ją w ramach zaliczenia.

## Nasze mocne strony. W czym jesteśmy dobrzy. Nasze słabe strony. Co możemy zmienić? Jak się pozytywnie rozwijać? Gdzie szukać pomocy?



Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony. Coś co u jednej osoby jest słabością u drugiej może być jak najbardziej zaletą, nie ma ustalonej takiej samej reguły dla wszystkich. Pytanie jest, czy musimy koniecznie pracować nad słabymi stronami? Czy nie wystarczy wzmacniać tylko te mocne? No właśnie, są różne teorie na ten temat.

**Nasze mocne strony:** są to rzeczy, które przychodzą nam z łatwością, nad czym nie musimy się dużo zastanawiać, samo nam to przychodzi, nasze naturalne zdolności, talenty.

**Nasze słabe strony:** to rzeczy, które są dla nas trudne, nie leżą w naszej naturze, musimy się z nimi męczyć i ich nie lubimy.

No tak, ale jak mamy wiedzieć co jest dla nas, a co nie? Niestety nie możemy przecież powiedzieć nauczycielowi od matematyki, że my nie umiemy i nie lubimy matematyki, że nie jesteśmy w tym dobrzy i nie będziemy jej robić. Z niektórymi rzeczami trzeba się zmierzyć bez względu na wszystko, trzeba się nauczyć, chociaż w

podstawowym zakresie.

Jeżeli lubimy to co robimy i idzie nam to z łatwością, to bardzo szybko możemy stać się w tym dobrzy. Wzmacniając nasze mocne strony i pogłębiając wiedzę w zakresie swojej pasji i zainteresowań będziemy zmierzać w słusznym kierunku - będziemy spełniać się zawodowo.

Natomiast jeśli błędnie postawimy na rozwój naszej słabej strony, która sprawia nam trudność, nie należy spodziewać się super efektów. Możemy natomiast przewidzieć, że praca będzie nas męczyć, a skutki nie będą satysfakcjonujące.

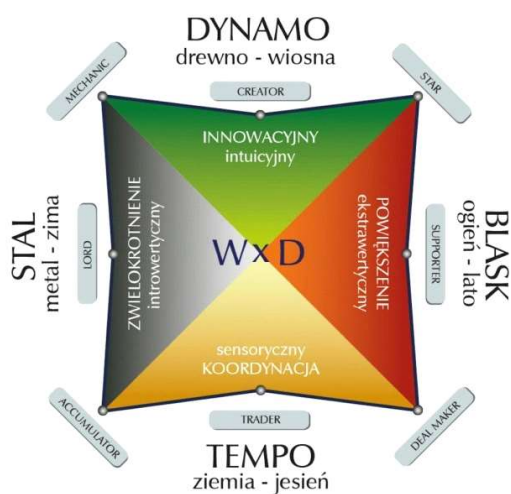
Powyższe wnioski tyczą się do naszych naturalnych umiejętności, pasji i zainteresowań (wybór kierunku szkoły czy pracy) i chodzi o to, żeby robić to co się lubi. Nie odnosi się to jednak do takich cech charakteru, umiejętności lub „ułomności” takich jak np. asertywność, komunikatywność, sumienność itp., których każdy z nas powinien się nauczyć.

### Czym kierujemy się przy wyborze szkoły, a później pracy?

Jak sprawdzić czym powinniśmy się zająć w przyszłości? Jaką ścieżkę życiową obrać?  
Znając swoje mocne strony mamy ułatwione zadanie.

Jedną z metod podziału typów osobowości człowieka jest tzw. **Dynamika Bogactwa** inaczej zwana **Dynamiką Talentów**. Metoda ta została stworzona przez **Rogera Hamiltona**. Opisuje ona każdy z 8 typów uwzględniając m.in. (omawiane w tym projekcie) ich mocne i słabe strony.

System ten stosowany jest przez firmy przy budowie zespołów, by dobrze rozdzielić funkcje jakie ma pełnić każdy z pracowników.



**Creator:**

**Mocne strony:** kreatywność, zdolność inspirowania innych i stymulacja do działania, mają dużo energii, którą zarażają innych, łatwo rozpoczyna różne rzeczy i może tobić ich kilka na raz

**Słabe strony:** niecierpliwość, łatwo się dekoncentrują, kiepskie wycucie czasu, zbyt duża wiara w możliwości innych, nie umie kończyć zaczętych spraw

**Star:**

**Mocne strony:** kreatywny, towarzyski, zdolność do inspirowania i motywowania innych, łatwość do nawiązywania kontaktów

**Słabe strony:** najpierw robi potem myśli, nieregularny w działaniach, ma tendencję do bycia w centrum uwagi co nie każdemu może się podobać

**Supporter:**

**Mocne strony:** wysoko rozwinięte umiejętności międzyludzkie, bardzo dobrze czuje się w towarzystwie, umie przewodzić i buduje pewność innych, lojalny wobec zespołu

**Słabe strony:** niespokojny w samotności, kocha rozmawiać, chce nieustannej różnorodności, łatwo się rozprasza, niecierpliwy przy liczbach i szczegółach

**Deal Maker:**

**Mocne strony:** ma świetne wycucie czasu, poczucie humoru, umiejętność słuchania, jest pochłonięty rozmową, to osoba, której w sposób całkowicie naturalny przychodzi komunikacja, negocjowanie czy wywieranie wpływu na innych

**Słabe strony:** często bywa złośliwy, jest niepewny swojej tożsamości, potrzebuje planu do osiągnięcia rezultatów

**Trader:**

**Mocne strony:** lubi spędzać czas z ludźmi, zrównoważony, bacznie obserwuje jest bardziej skłonny do posiadania strategii z dnia na dzień niż planu na 3 lata do przodu,

**Słabe strony:** potrzebuje wskazówek by osiągnąć cel, lubi rutynę, nie lubi nowości, aby uwierzyć musi zobaczyć, jego zdolność działania w martwym punkcie jest również jego słabością, ponieważ rzadko plan posłowa na przód

### **Accumulator:**

**Mocne strony:** *cierpliwy, systematyczny, zorganizowany, rozważny i ostrożny, godny zaufania, nie obchodzi się ze swoim bogactwem*

**Słabe strony:** *nie jest kreatywny, nie inicjuje nowych planów, woli uczęszczać utartymi ścieżkami niż wyznaczać nowe, ucieka gdy jest chaos, zbiera graty, czasami jego przykładanie do sprawy i rozważanie każdego szczegółu mylone jest niezdecydowaniem i odwlekaniem*

### **Lord:**

**Mocne strony:** *zorganizowany, jest przeciwwagą do chaosu, który go otacza, woli spędzać czas samotnie w domu, widzi wiele detali*

**Słabe strony:** *niecierpliwy i małomówny, zbyt stara się kontrolować innych, martwi się szczegółami i nie zauważa ważniejszych rzeczy*

### **Mechanik:**

**Mocne strony:** *jest dociekliwy ciekawy, lubi rozbierać rzeczy na czynniki pierwsze po to, by potem samemu to z powrotem złożyć, upraszcza i udoskonala projekty, przywiązuje uwagę do szczegółów, kończenie rzeczy (przeciwieństwo do creatora)*

**Słabe strony:** *niechętny do zmian, zajmuje mu wiele czasu by coś skończyć, potrafi utknąć przy jednym szczególe, zapomina o innych ludziach z teamu*

Najlepsza praca to praca w zespole - wtedy nie musimy robić wszystkiego sami i mamy pewność, że wszystko zostanie zrobione tak jak powinno. Każda osoba w teamie jest potrzebna, aby robiąc swoje dopiąć wszystko na ostatni guzik. „*Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego.*”

**Creator zaczyna - daje pomysł, Star nagłaśnia całą sprawę, Supporter buduje zespół, Deal Maker szuka klienta, Trader negocjuje dobrą cenę, Accumulator kumuluje zasoby pieniężne, Lord nimi zarządza, a Mechanik ulepsza system – dopracowując pomysł Creatora, np. kończąc projekt. A potem od nowa kolejny cykl.**

Jako przykład można podać, że Deal Maker i Supporter są otwarci na nowe i z chęcią nawiążą nowe znajomości i relacje mogące pomóc zespołowi. Natomiast jakby powierzyć tego typu zadanie Accumulatorowi czy Lordowi, to w życiu tego nie zrobią

(albo zrobią źle lub niewystarczająco dobrze), nie dadzą rady - najchętniej siedzieliby w domu, unikając kontaktu z ludźmi - męczą się w towarzystwie innych osób, chętnie wybierają zadania z drugiej strony monitora.

Tym to sposobem możemy posumować, iż mocne strony jednej osoby, mogą być równocześnie słabymi innej i odwrotnie.

Znając siebie i swoje możliwości możemy pracować nad rozwojem i wzmacnianiem umiejętności i swoich mocnych stron. Jednocześnie możemy delegować innym to, w czym jesteśmy słabsi, czyli to co jest naszą słabą stroną, ale inni są w tym lepsi.

Gdzie szukać pomocy? M.in. robiąc taki test i określając swój typ osobowości lub na innych kursach, szkoleniach czy warsztatach szeroko pojętego rozwoju osobistego i/lub zawodowego.

**Źródła informacji:**

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_0fFiRC70exikffwgm2Uog](https://www.youtube.com/channel/UC_0fFiRC70exikffwgm2Uog) - konto Rogera

**Hamiltona**

<https://tomektryczynski.pl/dynamika-talentow/> - artykuł po polsku

<https://youtu.be/RpdqgqZJHkk>

<https://youtu.be/uNQm0gM09oI>

Następnie wykonajcie poniższy trening:

<https://www.youtube.com/watch?v=fwTffUDL1IQ>

Pozdrawiam.