

1 Krok - GRUPOWANIE DZIAŁAŃ

Przyjrzyj się swoim siłom i słabościom (co wzmacnia i co osłabia)

Na początek napiszę trochę o silnych i słabych stronach, co ułatwi wykonywanie ćwiczeń.

Trzy składniki silnej strony to: zdolności, umiejętności i wiedza.

Zdolności. Są wrodzone. To naturalne wzorce myślenia, odczuwania i działania.

Umiejętności. Są wyćwiczone. To czynności, które potrafisz biegle wykonywać, ponieważ robiłeś to już wiele razy.

Wiedza. Jest wyuczona. To wszelkie informacje, które pomagają w poprawnym wykonywaniu danej czynności.

Silne strony to unikalne dla Ciebie połączenie zdolności, umiejętności i wiedzy, które powoduje że działasz w spójny i skuteczny sposób. Można je rozpoznać, ponieważ silna strona ujawnia się na trzy sposoby.

Przyciąganie. Coś przyciąga Cię do pewnych czynności. Nawet jeśli nie masz w nich jeszcze doświadczenia lub się boisz, to jednak coś Cię do nich ciągnie.

Naturalność. Pewne czynności wydają się dla Ciebie naturalne. Uczysz się ich szybko i łatwo. Samo wykonywanie ich jest dla Ciebie wciągające.

Spełnienie. Kiedy już zakończysz daną czynność, czujesz spełnienie i satysfakcję. Możesz czuć zmęczenie, jednak gdy to minie chcesz to robić po raz kolejny.

Podsumowując. Działania oparte na silnych stronach sprawiają, że czujesz się dobrze. Dają Ci siłę i pewność. Chcesz je ćwiczyć. To prowadzi do biegłości, co z czasem przekłada się na dobre wyniki.

Przeciwieństwem silnych stron są słabe strony. Można je rozpoznać, ponieważ słabe strony ujawniają się również na trzy sposoby.

Odpychanie. Coś odpycha Ciebie od pewnych czynności. Chcesz ich uniknąć. Koją się Tobie z czymś nieprzyjemnym, nawet jeśli zdobyłeś już pewną biegłość i doświadczenie w ich wykonywaniu.

Sztuczność. Pewne czynności wychodzą Tobie bardzo nienaturalnie. Uczysz się ich wolno i z trudem. Wykonywanie ich jest dla Ciebie wyczerpujące.

Pustka. Kiedy już zakończysz daną czynność, czujesz pustkę i zmęczenie. Czujesz wyczerpanie nawet po dłuższej chwili odpoczynku. Masz wrażenie że coś tracisz.

Podsumowując. Działania oparte na słabych stronach sprawiają, że czujesz się źle. Osłabiają Cię i niepokoją. To z kolei prowadzi do unikania tych czynności, co z biegiem czasu przekłada się na słabe wyniki. W skrajnych przypadkach prowadzą do wyczerpania i wypalenia zawodowego.

Dlatego tak ważne jest określenie silnych stron i pełniejsze wykorzystanie ich w pracy i życiu osobistym. Najlepiej jeśli jest to wsparte określeniem słabych stron i eliminowaniem ich szkodliwego wpływu na życie.

A teraz zapraszam do obserwacji Twoich codziennych działań.

Jedne czynności sprawiają, że czujesz się dobrze. Myślisz sobie, że coś idzie gładko. Czujesz zadowolenie i czekasz na kolejną możliwość działania. Czujesz się w tym pewnie.

- **Jakie czynności sprawiły, że czuleś się dobrze?** Niżej podałem przykładowe odpowiedzi ze swojego życia.

- Czytanie i zaznaczanie kluczowych idei książki „Rewolucja 20/80”
- Opracowywanie w formie skryptu materiałów do kursu Naturalna Motywacja.
- Pisanie książki poradnika „Gra o Życie”.
- Poprawianie i dopisywanie dialogów do książki mojej partnerki.
- Prowadzenie konsultacji ze strategii dla prezesów wydawnictwa.
- Prowadzenie konsultacji mailowych do warsztatu „Kompas Szczęścia”.
- Kierowanie pracą handlowca, telemarketera i kolpoltera w TVK.
- Tworzenie planu telesprzedaży do KT dla jednej z Agencji Reklamowych.

Teraz pora na Twoje przykłady.

-Jakie czynności sprawiają, że czujesz się dobrze? Dopisz własne przykłady z karty obserwacji codziennych działań.

-
-
-
-
-
-

Następnie zaznacz trzy najważniejsze odpowiedzi. Posłużą one do oceny i zdefiniowania Twoich silnych stron.

Inne czynności sprawiają, że czujesz się źle. Myślisz sobie wtedy, że czas się wlecze. Czujesz narastające zmęczenie. Zmuszasz się, aby to dokończyć. Czujesz rozdrażnienie lub nudę. Zaczynasz mieć wątpliwości.

- **Jakie czynności sprawiły, że czułeś się źle?** Niżej podałem przykładowe odpowiedzi.

- Godzinami rozmawiałem przez telefon przy projekcie telesprzedaży do KT.
- Prowadziłem szkolenie o telemarketingu w Krakowie.
- Prowadziłem wielodniowe negocjacje telefoniczne z planistą finansowym.
- Pracowałem w grupie telesprzedawców GM.
- Godzinami umawiałem spotkania dla agentów ubezpieczeniowych.
- Prowadziłem telekonferencję o motywacji dla trenerów i szefów.
- Sprzedawałem reklamy do KT (wersja na CD).
- Uczestniczyłem w przyjęciu rodzinnym mojej partnerki.

Teraz pora na Twoje przykłady.

-Jakie czynności sprawiają, że czujesz się źle? Dopisz własne przykłady z karty obserwacji codziennych działań.

-
-
-
-
-
-

Następnie zaznacz trzy najważniejsze odpowiedzi. Posłużą one do oceny i zdefiniowania Twoich słabych stron.

Teraz masz już trzy czynności, które Cię wzmacniają (czujesz się z nimi dobrze) i trzy czynności, które Cię osłabiają (czujesz się z nimi źle).