

Twoje umiejętności

CO UMIESZ? W CZYM JESTEŚ KOMPETENTNA?

Umiejętności są czymś, co sprawia że masz poczucie kompetencji i sprawstwa. Że rośnie Twoje zaufanie do siebie i wiara we własne możliwości. Jeśli masz umiejętności, pozwalające na radzenie sobie z różnymi tematami, w rozmaitych okolicznościach, pozwalające na realizowanie różnych zadań - i zauważasz to, że sobie radzisz - masz większą wiarę w siebie i poczucie skuteczności, **tak bardzo potrzebne pewności siebie.**

Napisz teraz - tak z marszu, nie zaglądnij na razie dalej do tej lekcji - jakie umiejętności posiadasz? Napisz kilka - to, co przychodzi Ci w tej chwili do głowy jako pierwsze.

.....

.....

.....

Teraz zastanów się, które z nich są dla Ciebie "naturalne" albo "uniwersalne"? A których musiałaś się nauczyć (czyli ktoś Ci przekazał jakąś wiedzę i pokazał jak to zrobić lub sama się tego dowiedziałaś i teraz już umiesz). Podkreśl te, które są "naturalne" dla Ciebie.

Domyślam się, że Twoje "naturalne" umiejętności to tzw. **umiejętności (kompetencje) miękkie**, jak np. umiejętność szybkiego nawiązywania kontaktu, umiejętność organizacji pracy, umiejętności autoprezentacji. Są one oparte na naszych naturalnych, biologicznych predyspozycjach i osobowości.

Natomiast to, czego musiałaś się nauczyć w drodze zdobywania wiedzy i treningu - to **umiejętności (kompetencje) twarde**, czyli specyficzne, bardzo określone, np. umiejętność prowadzenia samochodu, obsługi komputera, programu MS Excel, mówienia w języku obcym.

Słowo umiejętności czasem zamiennie używane jest z określeniem kompetencje. Niektórzy rozdzielają te dwa pojęcia, ale tutaj - na potrzeby kursu - możemy traktować je jako tożsame.

Twoje najważniejsze umiejętności - mocne strony!

Każda mocna strona jest pewną, określoną umiejętnością. Ale nie każda umiejętność będzie Twoją mocną stroną.

Aby mówić o tym, że masz mocną stronę, potrzebujesz czuć się silna w wykonywaniu jakiejś czynności czy zadania.

"Twoją mocną stroną jest takie działanie, która sprawia, że czujesz się silna. To działanie, które wykonujesz w sposób spójny i ma ono wysoką jakość." (M. Buckingham).

Mocna strona jest wtedy, gdy:

- widzisz, że jesteś w czymś dobra lub/i inni Ci o tym mówią;
- ciągnie Cię do pewnych aktywności, chcesz je wykonywać, masz taką wewnętrzną potrzebę;
- widzisz, że wykonując daną czynność, nie sprawia Ci ona problemu, przychodzi Ci z łatwością oraz uczysz się szybko zadań tego rodzaju;
- dana aktywność, w której czujesz się dobrze, sprawia, że doświadczasz pozytywnych emocji, takich jak satysfakcja, radość, duma i mimo, że możesz być zmęczona po jej wykonaniu – jesteś zadowolona.

Możesz mieć umiejętność prowadzenia samochodu i lubić to, ale nie widzisz, aby Twoje zdolności w tym zakresie były powyżej przeciętnej i nie masz potrzeby, aby szczególnie rozwijać te kompetencje (np. zapisywać się na jazdę na torze).

Masz za to umiejętności kulinarne, zdecydowanie w zakresie cukiernictwa. Najchętniej każdą wolną chwilę spędzałaś w kuchni. Inni mówią Ci, że robisz wspaniałe wypieki. Nałogowo oglądasz programy kulinarne. I to jest Twoja mocna strona!

ĆWICZENIE 11.

Pomyśl teraz zarówno o tym, co umiesz robić najlepiej, jak również o tym, co Ci po prostu wychodzi. Spróbuj prześledzić całą swoją rzeczywistość: pracę, dom, hobby, zajmowanie się sobą, rodziną, relacje z ludźmi, czasy szkolne. Myśl zadaniami: jakie miałaś, jakie masz - i jakie umiejętności wykorzystujesz przy ich realizacji. Weź pod uwagę swoje umiejętności twarde (np. prowadzenie samochodu czy obsługę Excela), oraz miękkie (np. zarządzanie sobą w czasie, aktywne słuchanie, opowiadanie dowcipów tak, że wszyscy zawsze się śmieją).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

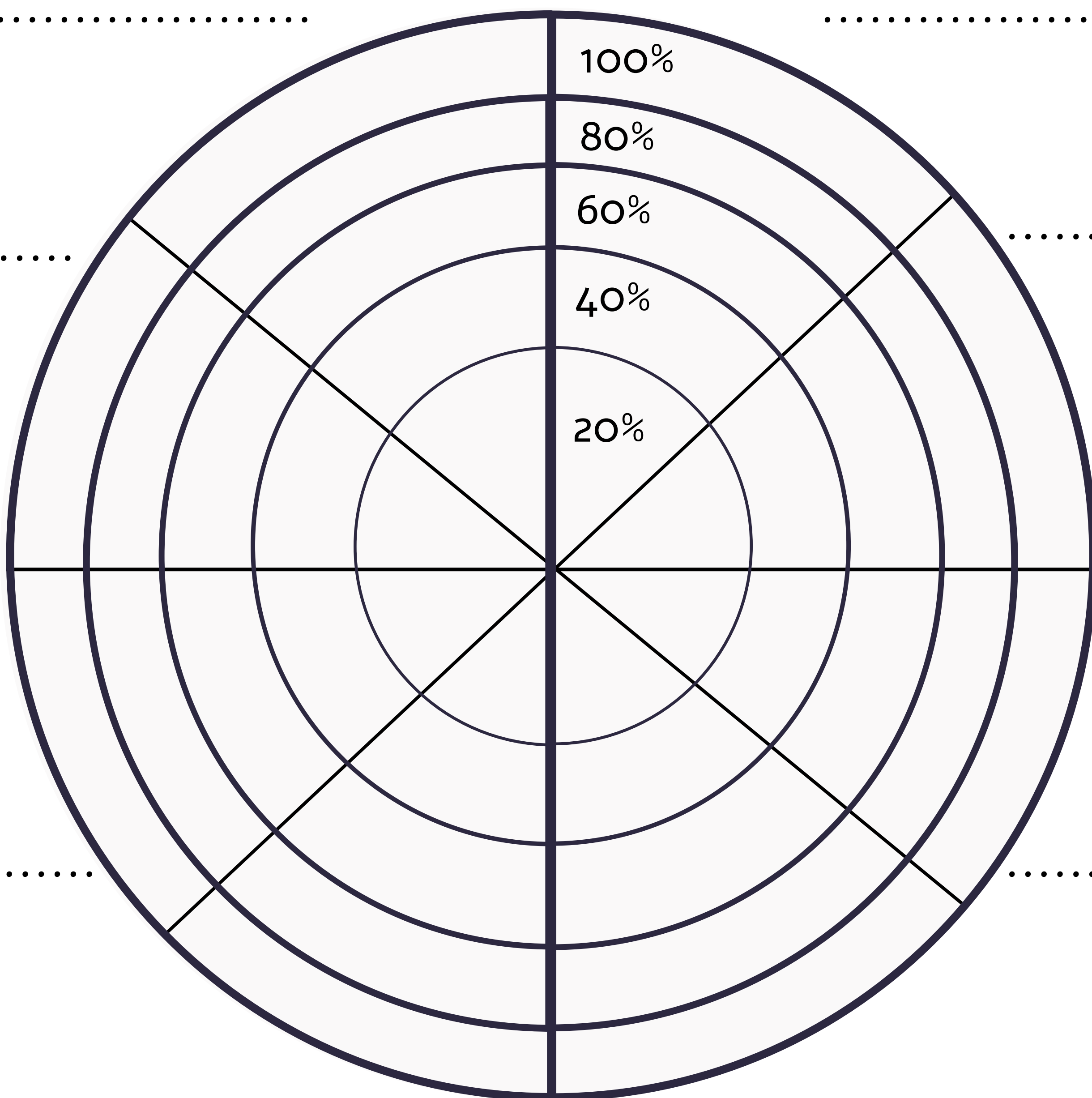
.....

.....

.....

Koło umiejętności

Umieść swoje najważniejsze umiejętności w wykropkowanych miejscach poniżej.



1. Oceń swoje umiejętności w skali procentowej, na ile pomagają Ci w wykonywaniu różnych zadań, osiągnięciu celów, realizowaniu planów? Na ile procent CZUJESZ, że wykorzystujesz te umiejętności? (zamaluj przy każdej umiejętności taki procent jej pola, który odpowiada temu, w jakim stopniu wykorzystujesz tę kompetencję. Zaproponowana podziałka procentów jest orientacyjna. Możesz zamalować np. 85% pola - jeśli chcesz :)

2. Na ile opierasz się w swoim życiu osobistym czy zawodowym na swoich mocnych stronach? Jaką masz refleksję patrząc na swoje koło?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Przyjrzyj się teraz swoim mocnym stronom w kole i zastanów się nad każdą z nich: jak wygląda Twoja pewność siebie podczas wykorzystywania tych umiejętności?

Która kompetencja/kompetencje dają Ci największą pewność siebie? Z jakiego powodu akurat ta/te?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Napisz jeden, najważniejszy wniosek, który bierzesz dla siebie z tej lekcji.

.....

.....

.....

.....