



# JANEK

TWOJE TALENTY:

- ★ Odkrywczość
- ★ Rywalizacja
- ★ Budowanie relacji



# CO ZNAJDĘ W MOIM RAPORCIE?

## Twoje 3 Talenty:

Na podstawie Twoich odpowiedzi określiliśmy trzy najmocniejsze cechy Twojej osobowości.

## Plan działania dla Ciebie

Dzięki niemu dowiesz się, jak poprzez odpowiednie działania rozwijać swoje mocne strony.

## Plan działania dla Twoich Rodziców

Pomoże Twoim rodzicom wspierać Twoje talenty i ułatwić Twój życiowy start poprzez rozwój Twoich mocnych stron.



# CZEMU MA TO SŁUŻYĆ ?

Test StrengthsExplorer® pomoże Ci poznać Twoje talenty – naturalny sposób myślenia, zachowania i odczuwania. Zastanawianie się nad swoimi Mocnymi Stronami może być dla Ciebie czymś zupełnie nowym. Ten raport pomoże Ci rozpocząć tę podróż - odkryjesz i nauczysz się rozmawiać o swoich najsilniejszych talentach, określając obszary, w których możesz je wykorzystać.

Chociaż każdy posiada wszystkie 10 cech weryfikowanych przez test, ten raport opisuje 3 spośród nich. To właśnie te talenty rozwinęły się u Ciebie najmocniej i najlepiej wyrażają Twoją osobowość - to, w jaki sposób zachowujesz się przez większość czasu. Przyjaciele, rodzice oraz nauczyciele mogą używać podobnych zwrotów, opisując Ciebie. Poznanie Twoich talentów ułatwi im wspieranie Ciebie w rozwoju i umocnieniu tych cech. To z kolei pomoże Ci osiągnąć w życiu, co tylko zechcesz.

Jesteś jedyną osobą na świecie, która posiada dokładnie taką kombinację talentów. Nawet jeśli druga osoba posiada je w swoim Top 3 – mają one inne natężenie i współgrają ze sobą w zupełnie odmienny sposób.

## **Po prostu jesteś jedyny w swoim rodzaju!**

Czytając o swoich talentach, pamiętaj, że nie wszystko musi do Ciebie pasować - jednak duża część opisów będzie brzmieć bardzo znajomo. Skoncentruj się na nich! Aby jak najlepiej zrozumieć swoje Talenty, skup uwagę na tych zdaniach, które według Ciebie pasują najlepiej.

# TWOJE TALENTY

## Odkrywczość

Jesteś myślicielem i uczniem. Ekscytuje Cię odkrywanie nowych pomysłów i odnajdywanie powiązań pomiędzy nimi. Lubisz zadawać pytania w rodzaju „W jaki sposób?” i „Dlaczego?”. Masz w głowie naprawdę wiele pytań. W jaki sposób to działa? Dlaczego to się stało? Jak ktoś to wymyślił? Cieszy Cię możliwość badania nowych pomysłów i zadawania pytań, które pozwalają Ci zrozumieć wszystkie „jak” i „dlaczego”, dotyczące rzeczy, o których chcesz się uczyć. Gromadzisz i łączysz ze sobą informacje oraz pomysły. Bycie ekspertem jest całkiem fajne, dlatego kiedy znajdziesz jakiś temat, który Cię zainteresuje, spędzasz dużo czasu na jego zgłębianiu. Robienie rzeczy w ten sam sposób, co inni, może Cię nudzić - Ty lubisz odkrywać nowe możliwości. Lubisz rozmawiać z kreatywnymi osobami, ponieważ to wyzwala jeszcze więcej pomysłów. Kiedy dzielisz się swoją wiedzą i pomysłami, inni mogą czerpać z nich korzyści.

# Rywalizacja

Wiele rzeczy w swoim życiu postrzegasz jako grę. Czujesz ogromną radość, kiedy wygrywasz. Naprawdę nie znosisz przegrywać, ponieważ zawsze dążysz do zajęcia pierwszego miejsca. Każdego dnia rywalizujesz. Zdobyć podium jest Twoim celem w każdej rywalizacji, która w Twoim odczuciu jest warta Twojego czasu. Jeśli nie masz z kim konkurować, rywalizujesz sam ze sobą, starając się osiągnąć swoje cele szybciej lub uzyskać lepsze wyniki. Niekiedy współzawodniczysz z osobami, które nawet nie wiedzą, że uczestniczą w jakiejś rywalizacji. Nie cierpisz przegrywać, dlatego możesz denerwować się, smucić lub nawet płakać, kiedy tak się dzieje. Nieważne, czy według innych to była ważna konkurencja, czy też nie. Jeśli coś robisz, chcesz być numerem jeden. Inni czerpią od Ciebie motywację do zwyciężania.

# Budowanie relacji

Lubisz nawiązywać nowe przyjaźnie i utrzymywać je przez długi czas - być może nawet przez całe swoje życie. Poszerzasz grono przyjaciół dla siebie samego oraz dla innych. Umiejętność budowania relacji może objawiać się na wiele różnych sposobów. Być może z łatwością poznajesz nowych ludzi, zapamiętujesz ich imiona i szybko znajdujesz sobie przyjaciół, gdziekolwiek się znajdziesz. A może zaprzyjaźnienie się z kimś zajmuje Ci dużo czasu, lecz jesteś świetny w budowaniu trwałych relacji z innymi. Możesz być dobry w obydwu tych rzeczach. Jeśli szybko się zaprzyjaźniasz, inni mogą widzieć w Tobie radosną, towarzyską i sympatyczną osobę. Jeżeli z kolei wolisz spędzać czas w małym gronie najbliższych znajomych, rozmawiając, śmiejąc się lub po prostu - będąc razem, te osoby prawdopodobnie widzą w Tobie najlepszego przyjaciela, któremu mogą zaufać i o wszystkim z nim porozmawiać. Możesz świetnie radzić sobie w relacjach z nauczycielami, rodzicami oraz innymi dorosłymi. Oni z kolei mogą pomóc Ci dowiedzieć się więcej o sobie i poczuć się dobrze we własnej skórze. Niezależnie od tego, jaki jest Twój styl budowania relacji - ludzie lubią Cię, a łączące Cię z nimi więzi są dla Ciebie niezwykle istotne.

# PLAN DZIAŁANIA DLA CIEBIE

Na kolejnych stronach znajdziesz kilka pomysłów na to, jak doskonalić każdy z Twoich Talentów. Przypominają one mięśnie. Kiedy ćwiczysz – rosną i stają się silniejsze. Tak samo Talenty – im bardziej nad nimi pracujesz, tym bardziej się rozwijasz. Możesz wybrać propozycje, które najlepiej do Ciebie pasują i po prostu zignorować te, które dzisiaj jeszcze do Ciebie nie przemawiają. Celem tych propozycji jest zachęcenie Cię do pomyślenia o tym, w jaki sposób możesz używać swoich Talentów. Możesz wykorzystać swoje własne pomysły. Najważniejsze, abyś wybrał przynajmniej jedną z propozycji i natychmiast przystąpił do działania. To pozwoli Ci przekształcić Talenty w Mocne Strony.

# Odkrywczość

## Plan działania:

- ▶ Co chciałbyś zbadać? Być może chciałbyś wybrać jeden bądź dwa tematy, które bardzo Cię interesują i spróbować zostać w nich ekspertem. Czy jesteś w stanie wiedzieć o czymś więcej, niż ktokolwiek inny w Twojej klasie? Ponieważ lubisz odkrywać różne rzeczy we własnym zakresie, poza szkołą, spróbuj zdobyć uznanie za swoje badania i sprawić, by pomogły one polepszyć Twoje oceny.
- ▶ Jesteś dobry w rozgryzaniu tego, w jaki sposób działają różne rzeczy. Postaraj się stworzyć dla siebie przestrzeń, w której będziesz mógł rozłożyć pewne rzeczy na części i przekonać się, w jaki sposób są zrobione. To może być nawet specjalne „pudełko projektów”, które będziesz przechowywać pod swoim łóżkiem.
- ▶ Znajdź osoby, które interesują się tym samym, co Ty. Nawiąż z nimi rozmowę. Możecie wzajemnie czerpać od siebie wiedzę i nauczyć się patrzeć na pewne rzeczy w nowy, odmienny sposób. Wspólnie jesteście w stanie odkrywać więcej i więcej, gdyż wasze pomysły łączą się ze sobą i prowadzą do kolejnych. Kto jeszcze mógłby do was dołączyć?
- ▶ Internet jest miejscem, w którym można badać różne zagadnienia. Znajdź kogoś, kto zna wartościowe strony internetowe, na których dzieci mogą poszukiwać informacji i zrób listę takich portali. Podziel się nią z nauczycielami i przyjaciółmi, dodawaj tam także ich ulubione strony. Z pewnością to docenią, a Ty otrzymasz rosnącą listę miejsc, dzięki którym będziesz mógł dowiadywać się zupełnie nowych rzeczy.
- ▶ Chcesz znać przyczynę różnych rzeczy. Lubisz gromadzić tyle informacji i wiedzy, ile tylko się da, zanim rozpoczniesz jakieś działania. Czasem inni mogą mieć jakiś pomysł, który chcą natychmiast zrealizować. Ty możesz być „głosem rozsądku” dla swojej grupy i pomóc jej członkom zebrać informacje i na początek dowiedzieć się więcej, zanim przystąpicie do działania.



# Rywalizacja

## Plan działania:

- ▶ Zwycięstwo jest dobrą motywacją. Posiadasz wbudowaną potrzebę wygrywania. Możesz wykorzystać to na wiele różnych sposobów - w domu, w szkole oraz w trakcie innych aktywności. Jeśli uprawiasz sport, pomoże Ci to w ciągłym doskonaleniu swoich umiejętności. Dzięki temu, będziesz przygotowany do zwyciężania. Zastanów się, w jaki sposób możesz zamienić swoje obowiązki szkolne w grę? Jeśli Twój klub prowadzi zbiórki pieniędzy, zaproponuj zawody, w których sprawdzicie, komu uda się zgromadzić najwięcej funduszy.
- ▶ Znajdź sposoby na wygraną. Wielu ludzi poddaje się, kiedy nie widzi szansy na wygraną - Ty wciąż się zastanawiasz. Próbuje nowych sposobów, szukaj szybszych i łatwiejszych rozwiązań. Być może istnieje jakiś skrót, który szybciej doprowadzi Cię do zwycięstwa.
- ▶ Mierzenie swoich osiągnięć pomaga Ci stale się doskonalić. Pracujesz nad rzutami w koszykówce? Policz, ile razy pod rząd piłka znajdzie się w koszu. Uczysz się grać jakąś melodię? Sprawdź, jak dużą jej część potrafisz już zagrać, nie popełniając żadnego błędu. Zastanów się, w jaki sposób możesz mierzyć to, co robisz. Wkrótce odkryjesz, że śledzenie postępów wpływa na poprawę wyników.
- ▶ Rywalizowanie z drugą osobą pozwala Ci doskonalić się w tym, co chcesz robić. Czy masz wśród swoich przyjaciół kogoś, kto również lubi współzawodnictwo i podejmie Twoje wyzwanie? Czy znasz kogoś, kto jest równie dobry lub jeszcze lepszy w czymś, co lubisz robić? Odnajdź taką osobę i urządźcie zawody. Taka przyjacielska rywalizacja zmotywuje każdego z Was do doskonalenia się i dawania z siebie tego, co najlepsze.
- ▶ Wybierz jedną rzecz, którą naprawdę chciałbyś zrobić w tym tygodniu. Powiedz o tym rodzicom, nauczycielowi, siostrze lub bratu. Niech ta osoba pomoże Ci w wyznaczeniu konkretnego wyzwania. Jesteś w stanie opanować zasady ortografii w dwa dni? Możesz dryblować piłką 35 razy pod rząd? Potrafisz zapamiętać imiona i nazwiska pięciu nowo poznanych osób?

# Budowanie relacji

## Plan działania:

- ▶ Przyjaciele są ważną częścią Twojego świata. Czy są oni Twoimi rówieśnikami, są starsi, młodszy, a może masz znajomych w różnym wieku? Czy chciałbyś wzmocnić którąś z tych przyjaźni? Spotkaj się z tą osobą. Zaproś ją do jakiejś wspólnej aktywności bądź spędzenia czasu z Tobą i Twoimi pozostałymi przyjaciółmi. Poznaj jej rodzinę, zwierzęta lub zainteresowania. Pozwól, by ona także lepiej poznała Ciebie. Im więcej czasu spędzicie wspólnie, tym lepszymi przyjaciółmi możecie się stać.
- ▶ Możliwe, że szybko nawiądujesz przyjaźnie i czerpiesz z tego radość. Jednym ze sposobów zaczynania relacji jest zwyczajne powiedzenie „Cześć!” i zapamiętanie czyjegoś imienia. Postaw sobie za cel, by w każdym tygodniu lepiej poznać jedną osobę. Dowiedz się, jak ma na imię i każdego dnia dowiaduj się czegoś nowego na jej temat. Odkryj rzeczy, które obydwoje lubicie. To pomaga w budowaniu przyjaźni.
- ▶ Sprawdź, ile imion osób z Twojej klasy lub szkoły jesteś w stanie zapamiętać. Urządź sobie samemu zawody i przetestuj, ile nowych imion zapamiętasz każdego tygodnia. Zrób listę. W miarę jej rozwoju, grono Twoich znajomych również będzie się powiększać.
- ▶ Ludzie czują się lepiej, kiedy mają przyjaciół. Kiedy ktoś znajdzie się w nowej sytuacji - na przykład jest nowym uczniem w szkole lub kiedy nie zna nikogo na przyjęciu, prawdopodobnie jest podenerwowany. Możesz pomóc takiej osobie, witając ją, pytając o imię i przedstawiając swoim przyjaciołom.
- ▶ Komplement pozwala drugiej osobie dowiedzieć się, co w niej lubisz. Jest w stanie poprawić humor i prawdopodobnie sprawia, że czujecie się dobrze ze sobą nawzajem. Spróbuj odkryć, co lubisz w osobach wokół Ciebie. Każdego dnia obdaruj komplementem przynajmniej dwie osoby. To nie musi być nic wielkiego, wystarczy coś w rodzaju „Dziękuję, że pożyczyłeś mi ołówek” lub „Masz fajne buty”.

# PLAN DZIAŁANIA DLA TWOICH RODZICÓW

Jeśli jesteś dorosłą osobą i czytasz ten raport, wiesz, że możesz pozytywnie wpłynąć na życie osoby, do której on należy. Kiedy rozmawiasz z młodą osobą o jej najmocniejszych stronach – sposobie, w jaki ona myśli, czuje i zachowuje się jako unikalna jednostka – wywierasz wpływ na jej rozwój. Młodzi ludzie określają swoją tożsamość, przynajmniej w części, na podstawie informacji zwrotnej na temat tego, co jest najbardziej wartościowe w ich osobowości. Dostrzeganie i zainteresowanie talentami młodych osób obecnych w Twoim życiu, może mieć ogromny wpływ na ich przyszłość. Powiedz im, że doceniasz cechy, które w nich widzisz. Zauważ, w jaki sposób wykorzystują oni swoje mocne strony. Podejmując kilka lub nawet jedno z działań wymienionych na kolejnych stronach, odegrasz aktywną rolę w nauczaniu tej osoby wykorzystywania jej talentów jako podstawy do budowania doskonałości.

# Odkrywczość

## Działania dla Rodziców:

- ▶ Zapytaj tę osobę, nad czym aktualnie pracuje - w ramach szkoły, lub poza nią. Na jaki najlepszy, według niej, pomysł wpadła w tym tygodniu? W jaki sposób możesz wesprzeć jej poszukiwania?
- ▶ Obserwuj i pytaj, w jaki sposób ta osoba lubi się uczyć. Użyj tej informacji, by zachęcić ją do zadawania pytań w rodzaju „Jak?” i „Dlaczego?”. Czy jest jakieś miejsce, w którym może ona rozłożyć się ze swoim projektem, by nie musieć ciągle go sprzątać? Czy ma specjalną przestrzeń, by mogła budować, konstruować, czytać czy pracować nad swoimi projektami? Okaz swoje zainteresowanie jej działaniami obserwując, będąc dociekliwym bądź oferując pomocną dłoń, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- ▶ Czasem zainteresowanie jakimś tematem jest intensywne, ale krótkotrwałe. Zaczynaj od listy różnych tematów do zgłębienia, ale pozwól dziecku pokierować nimi i dodawać nowe sugestie. Dla Odkrywców, dreszczyk emocji tkwi w odkrywaniu czegoś nowego, więc mogą być bardziej skłonni do tego, by rozpocząć kolejny ekscytujący projekt, niż dokończyć ten stary. Odgrywaj rolę kolegi, nie specjalisty - pozwól tej osobie stać się ekspertem. Jest wiele sposobów na to, by odkrywać i uczyć się. Używanie różnego rodzaju metod, jak czytanie, eksperymentowanie, konstruowanie, dekonstruowanie czy jeżdżenie na wycieczki sprawi, że proces uczenia się będzie zintegrowany i pogłębiony.

# Rywalizacja

## Działania dla Rodziców:

- ▶ Ta osoba może wyrażać silne emocje, zarówno wygrywając, jak i przegrywając. Zaakceptuj te uczucia - radość lub złość - wsłuchując się w te emocje. Być może będziesz musiał pomóc tej osobie uporać się z nimi. Zrozum, że te emocje są paliwem dla osoby, która w swoim życiu potrzebuje rywalizacji.
- ▶ Zaaranżuj możliwość mierzenia postępów lub sukcesów tej osoby. Przedstaw pomysł na projekt „Moje największe osiągnięcia”, śledzący najlepsze wyniki, oceny lub najwyższe punktacje, zdobyte przez nią do tej pory. To może być coś dużego lub zupełnie drobnego, obejmującego codzienne aktywności - np. liczba minut poświęconych dziennie na naukę gry na klarnecie czy liczba stron przeczytanych w danym tygodniu.
- ▶ Istnieje wiele różnych sposobów na współzawodnictwo. W jaki sposób możesz pomóc tej osobie w osiągnięciu sukcesu? Jaki obszar aktywności najbardziej jej odpowiada - sport, sztuka, nauka? Czy preferuje ona indywidualną, czy zespołową rywalizację? Z kim może konkurować, by rozwijać swoje umiejętności i jak możesz pomóc jej w zaaranżowaniu takiego współzawodnictwa?

# Budowanie relacji

## Działania dla Rodziców:

- ▶ Koniecznie zapytaj tę osobę o jej przyjaciół. Pozwalając jej mówić o tym, co dzieje się między nią a jej rówieśnikami, okazujesz szacunek dla tego talentu. Słuchanie jest afirmujące. Oferuj swoje rady tylko wówczas, kiedy zostaniesz o nie poproszony.
- ▶ Relacje przybierają przeróżne kształty i wymiary. W jakich warunkach ta osoba najlepiej je nawiązuje - woli kontakty w cztery oczy, a może przebywanie w grupie? Z kim łatwiej jej zbudować relację - z młodszymi dziećmi, rówieśnikami, dorosłymi? Stwórz jej okazje do interakcji. Na przykład, kiedy organizujesz wycieczkę, pozwól tej osobie zaprosić przyjaciela. Zaaranżuj koła naukowe, w które włączysz tę osobę. Może istnieje możliwość, by pomagała ona młodszym dzieciom? W jaki sposób możesz zachęcić tę osobę do wykorzystywania swojego talentu budowania relacji?
- ▶ Pamiętaj, że to, w jaki sposób ta osoba reaguje na otaczający ją świat, filtrowane jest poprzez jej relacje. Interakcje, w których uczestniczyła w ciągu dnia, wpływają na jej nastrój. Nie bierz tego do siebie. Wysłuchaj, przyjmij i zrozum jej uczucia, a także docień jej interpretację tych interakcji.