

Jak odkryć swój talent

Każdy z nas ma w sobie pewne wrodzone umiejętności do robienia czegoś, lecz nie każdy o tym wie. W ostatnich latach sporo mówi się na temat poszukiwania i rozwijania talentów jako, że talent jest niezwykle ważnym i cennym potencjałem człowieka, który można wykorzystać zarówno w pracy jak i na co dzień. Wbrew pozorom odkrywanie talentów nie jest czynnością łatwą. Często wynika to z faktu, że ktoś komu przykładowo malowanie czy np. gotowanie przychodzi z łatwością uważa, że to jest czymś naturalnym, czego doświadcza każdy człowiek. Tym samym ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, iż działają tak dobrze, gdyż jest to ich predyspozycja. Równie często do czynienia mamy z sytuacją odwrotną czyli wtedy, gdy dana wyuczona czynność jawi się jako talent, a tak naprawdę nim nie jest. W ten sposób można na długi czas zagłuszyć talent właściwy.

Kolejną przeszkodą przed odkryciem swoich ponadprzeciętnych zdolności do wykonywania danej czynności jest przekonanie, że talent musi być czymś zmierzalnym i praktycznym. Talentem nazywamy uzdolnienia muzyczne, plastyczne, zdolność do szybkiego przyswajania języków obcych czy szybkiej nauki. Mniej konkretne talenty typu: bogata wyobraźnia czy umiejętność rozpoznawania danych smaków albo zamiłowanie do szczegółów jest bagatelizowane i nie uznawane za talent, choć takie myślenie jest oczywiście błędne.

Sposoby na odkrywanie talentów. Pierwszym krokiem w kierunku odkrycia talentu jest niewątpliwie wiara w to, że talent ma każdy z nas tylko nie każdy zdążył go odkryć. Raz na zawsze trzeba pozbyć się stereotypowych przekonań i bliżej przyjrzeć się sobie. A w jaki sposób odkryć talent? Sposobów tak naprawdę jest wiele.

1. Zrób testy badające predyspozycje zawodowe. Ta wiedza bez wątpienia będzie dużym krokiem do przodu w rozwoju osobistym. Testy są świetnym źródłem samopoznania. Taka diagnoza pozwala stwierdzić jakie są mocne i słabe strony danej osoby, do czego ma się predyspozycje, nad czym warto popracować, pozwala również poznać swoje bariery i ograniczenia.

2. **Głęboko przyjrzyj się swoim zainteresowaniom.** Udziel sobie samemu odpowiedzi na pytania: Co lubię robić? Co sprawia mi przyjemność? Co przychodzi mi z łatwością? Jeśli przykładowo lubisz tańczyć to za pewne przychodzi ci to z łatwością, a nauka nowych figur czy układów zamiast być dla ciebie pracą będzie zabawą. I o to właśnie chodzi. Czując zadowolenie będziesz mieć większą motywację do rozwoju w danym kierunku, a dzięki temu staniesz się w tym kierunku coraz lepszy.

3. **Skup się na swoich mocnych stronach.** Niektóre z nich będą dla ciebie łatwe do zauważenia, inne może trochę mniej. Dlatego też przy odkrywaniu swoich mocnych stron możesz poprosić o pomoc znajomych lub rodzinę. Dzięki temu nieco z dystansem będziesz w stanie spojrzeć na własne możliwości, a często odkryjesz swoje predyspozycje, których do tej pory nie dostrzegałeś. Jeśli znajdziesz interesującą cię dziedzinę to już tylko od ciebie będzie zależało co zrobisz z tą wiedzą.

4. **Eksperymentuj i bierz przykład z innych.** Wiele talentów pozostaje w ukryciu, aż do momentu pierwszego spróbowania wykonania danej czynności. Przykładowo jeśli nigdy do tej pory nie grałeś na wolonczeli, albo jakimkolwiek innym instrumencie to trudno będzie ci stwierdzić czy masz do tego talent. Zawsze staraj się więc próbować rzeczy nowych, bez obaw, że coś nie pójdzie po twojej myśli. Nowe doświadczenia zawsze są cenne, a mogą stać się drogą do odkrycia w sobie niecodziennych predyspozycji.

5. **Weź udział w szkoleniach, warsztatach, pracuj z psychologiem.** Wiele cennych informacji na temat siebie, a więc także na temat swoich możliwości można zyskać pracując z coachem, trenerem czy psychologiem. Poprzez rozmowy, ćwiczenia i różne inne czynności można odnaleźć w sobie talent, o którym od tej pory nie wiedzieliśmy. Obecność z boku osoby, która wspiera proces odkrywania talentów da siłę i motywację do tego, by dać z siebie jeszcze więcej. Gdy tak naprawdę nie wiesz co jest Twoją mocną stroną marnujesz swój potencjał, a Twoje poczucie własnej wartości może się obniżać. Po trafnym rozpoznaniu swoich zdolności możesz zacząć żyć pełniej, aktywnie wykorzystując to w czym jesteś najlepszy. W końcu poczujesz prawdziwą satysfakcję i motywację do kolejnych działań.

Obejrzyj film „*Czym jest talent*”

<https://youtu.be/57LehQrVeXs>

Serdecznie Pozdrawiamy