

## Przyglądamy się swoim silnym i słabym stronom, czyli Krok 1 – Dariusz Skraskowski

Przeprowadzę cię przez dwa etapy określania swoich silnych i słabych stron wg opracowania Darka Skraskowskiego. Wymagają one dużo pracy z twojej strony, ale wobec braku skutecznych narzędzi na rynku, a przynajmniej, w miarę tanich, jest to dobry i szybki sposób, by nie błędzić, lecz działać zgodnie ze swoimi predyspozycjami.

Po przeanalizowaniu wskazówek Darka w tzw. Kroku 1, obserwowałam siebie i swoje reakcje przy wykonywaniu różnych czynności przez około 2 tygodnie, robiłam notatki, po czym zaprezentowałam te obserwacje Darkowi i otrzymałam dalsze wskazówki. Czyli Krok 2, w którym znowu pracowałam z arkuszami własnej oceny wybranych sytuacji. I te wyniki w kroku 2 zostały zaprezentowane. Łatwiej pracować nad sobą, mogąc analizować przykłady, bo pytania są trudne :-)

Darek proponuje chętnym do czynienia samoobserwacji konsultacje telefoniczne, kom. 660913309.

Jak do mnie Darek napisał:

*Jako kontakt do mnie wystarczy moja komórka.  
Odpowiedź na pytanie trwa wtedy kilka minut :-)  
Na maile nie chcę odpowiadać, bo trwa to długo.*

*Ja i tak cały dzień nie korzystam z netu. Siadam tylko wieczorem na kilka minut sprawdzić pocztę. Nie lubię przesiadywać przed komputerem.  
Tak zorganizowałam swoją pracę, że najwięcej czasu to praca umysłowa, potem spotkania osobiste i telefony (z użyciem słuchawek, co eliminuje szkodliwe oddziaływanie telefonu komórkowego na głowę).*

*Najmniej ciągnie mnie do komputera, ponieważ „zamula” moje możliwości do świeżego i jasnego myślenia.*

Zaręczam, że to ciekawa i cenna metoda :-)

Pozdrawiam serdecznie, Grażyna Dobromilska

### 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.**

**Przeciwnieństwem 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.

Kojarzą 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 czułeś 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. Posłuż 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. Posłuż 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).

## **KROK 2 Określenie silnych i słabych stron – Dariusz Skraskowski**

### **Określisz swoje silne i słabe strony (rozpoznasz swoje naturalne preferencje)**

**Z poprzedniego ćwiczenia masz listę rzeczy, które Ciebie wzmacniają, i tych, które osłabiają. Teraz pora ustalić, które aspekty tych czynności są stałe, a które zależą od okoliczności.**

## **SILNE STRONY**

Na początek zapisz 3 czynności, które wzmacniają. Zapisz je w czasie teraźniejszym. Następnie przyjrzyj się im przez pryzmat 7 pytań. Te pytania pozwolą precyzyjnie opisać Twoje silne strony i wskazać, które elementy czynności są niezbędne, aby wykonywanie jej wzmacniało.

### **Jakie czynności sprawiają, że czujesz się dobrze?**

Uzupełnij poniższe zdanie. Niżej podałem przykładowe odpowiedzi.

#### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- Czytam i zaznaczam kluczowe idee wybranych książek.
- Poprawiam i dopisuję dialogi do książki.
- Prowadzę konsultacje ze strategii dla szefów firm.

Dla przykładu opiszę jedną z wybranych czynności wzmacniających. 7 pytań pomoże mi ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

#### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- Czytam i zaznaczam kluczowe idee wybranych książek

### **1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?**

Nie ma znaczenia. Czytam i zaznaczam kluczowe fragmenty książek, bo lubię to robić. Kiedy to robię, czuję przyływ energii. To dla mnie odświeżająca siła czynność.

### **2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?**

Ma to znaczenie. Jeśli wiem, że wykorzystam to później praktycznie, to mam więcej energii i jest to dla mnie bardziej pobudzające zajęcie.

### **3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?**

Nie ma znaczenia. Czasami czynność jest złożona i wykonywana etapami. Wtedy kolejność etapów może mieć znaczenie. W tym przypadku jest to prosta czynność i nie ma znaczenia, jak ją wykonuję.

### **4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?**

Ma to znaczenie. Ciekawią mnie książki o marketingu, zarządzaniu, psychologii, motywacji. Jeśli miałbym czytać książki o tematach obojętnych dla mnie (na przykład opisy programów komputerowych), to nie byłoby to już to.

### **5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie. Wolę skupić się, kiedy czytam. Najlepiej czuję się robiąc coś samemu. Współpraca z innymi źle na mnie działa.

### **6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?**

Nie ma znaczenia. Mogę czytać z ołówkiem w rękę w domu, w autobusie, na przystanku. Niezależnie od miejsca, jest to dla mnie przyjemność.

## 7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Mogę czytać rano, w południe, wieczorem (czasami w nocy).

**Kiedy mam już odpowiedzi na pytania, biorę pod uwagę te, które mają znaczenie. Opis mojej silnej strony wygląda tak.**

### Czuję się dobrze, gdy ...

- Czytam i zaznaczam kluczowe idee książek o marketingu, zarządzaniu i psychologii, aby później wykorzystać je praktycznie w życiu.

To jest moja silna strona. Mogę to robić przez wiele godzin. Jeśli nawet się zmęczę, to po niedługim odpoczynku ciągnie mnie do dalszej lektury.

**Przykłady odkrywania silnych stron Grażyny Dobromilskiej** (wydawcy tego magazynu).

### Czuję się dobrze, gdy ...

- Robię wpis w blogu dla kobiet i doprecyzowuję jego sens.

- Pokazuję innym ich mocne strony, w które warto inwestować swój czas i zajęcia własne.

- Dopracowuję projekt poligraficzny pod względem estetycznym i merytorycznym.

Po wybraniu czynności wzmacniających podane 7 pytań pomogło ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

## Czuję się dobrze, gdy ...

- Robię wpis w blogu dla kobiet i doprecyzowuję jego sens.

### 1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie, ponieważ wybrałam sobie do pomagania kobiecie, gdyż sama jako kobieta lepiej rozumiem ich problemy.

### 2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie, ponieważ zależy mi na precyzyjnym przekazaniu porady, w jakiejś logicznej kolejności drogi rozwoju.

### 3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Jeśli mam do dołożenia jakieś obrazki, to daje mi to więcej radości i satysfakcji.

### 4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Lubię tematykę z zakresu rozwoju osobistego, psychologii, ezoteryki, marketingu. I znam się na tym i to, co przeczytam, pobudza mnie do myślenia i wyciągania wniosków.

### 5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Lubię pracować sama.

### 6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Czytam książki przy komputerze lub teksty z ekranu, a piszę potem na komputerze.

### 7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

W pewnym sensie ma znaczenie, bo wolę pisać rano lub wieczorem. Po południu jestem przyzwyczajona do przerwy na odpoczynek.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu silnej strony.

### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- Piszę wskazówki na blogu dla kobiet z zakresu psychologii lub marketingu. Lubię w celu przygotowania materiałów przeglądać liczne książki dla inspiracji i zbiory fotografii.

„To mogę robić stale, nie czując zmęczenia” – pisze Grażyna.

Kolejny przykład odkrywania silnej strony.

### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- Pokazuję innym ich mocne strony, w które warto inwestować swój czas i zajęcia własne.

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

#### **1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?**

Nie ma znaczenia. Tak samo z wielką przyjemnością mogę porozmawiać z kobietą, mężczyzną, dzieckiem.

#### **2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie. Lubię odnajdywanie pozytywnych aspektów osobowości. I mam pomysły na ich wykorzystanie.

#### **3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?**

Właściwie to ma znaczenie, bo więcej można ustalić w rozmowie. W drodze korespondencji wychodzą stale nowe aspekty i można ciągnąć wymianę zdań w nieskończoność.

#### **4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?**

Ma znaczenie. Lubię tematykę z zakresu rozwoju osobistego, psychologii, ezoteryki, marketingu. I znam się na tym i mogę dużo narzędzi i warsztatów poznanych doradzić.

#### **5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?**

W tym przypadku nie ma znaczenia.

#### **6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?**

Raczej ma znaczenie, bo na te rozmowy nie mam raczej okazji w miejscu mojego zamieszkania, poza moją rodziną. Odbywa się to na konferencjach i warsztatach w kularach. Mogłoby się odbywać na Skypie.

#### **7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?**

Raczej ma znaczenie. Kiedy jestem wypoczęta i w dobrym nastroju. Także kiedy nikt mi nie przeszkadza telefonami, czyli raczej wieczorem.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu silnej strony.

### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- Mogę z innymi porozmawiać o ich mocnych stronach i celach. Mam duże doświadczenie w skutecznym pomaganiu własnym członkom rodziny, a także na drodze własnego rozwoju poznałam wiele narzędzi i szkół rozwoju. Jestem kreatywna, jeśli chodzi o możliwość wykorzystania różnych ludzkich talentów.

„To mi poddało nawet myśl, że dobrze bym się czuła w formie doradcy na webcastach lub na Skypie” – pisze Grażyna.

Kolejny przykład odkrywania silnej strony.

### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- Dopracowuję projekt poligraficzny pod względem estetycznym i merytorycznym.

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

#### **1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie. Wolę książki z fotografiami czy dyplomy niż plakaty.

#### **2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie. Przynosi mi duże zadowolenie estetyczne. Daje mi także okazję do pracy projektowej. Cieszy mnie także precyzja i dokładność.

#### **3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?**

W sumie to nie ma znaczenia, bo swobodnie poruszam się między różnymi aplikacjami do projektowania graficznego i w obrazkach uporządkowanych w katalogach.

#### **4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?**

Ma znaczenie. Nie lubię projektować plakatów i w sumie okładek. Bo mam swój własny styl, dość rozpoznawalny, wynikający z ograniczoności moich talentów artystycznych.

#### **5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?**

W sumie to ma znaczenie. Lubię pierwszy projekt robić sama, a dopiero potem współpracować z klientem nad poprawkami.

#### **6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie. Na komputerze.

#### **7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?**

Nie ma znaczenia. Mogę pracować rano, po południu i wieczorem. Nie muszę mieć jakoś specjalnej ciszy, wyłączonych telefonów itp.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu silnej strony.

### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- Przygotowuję projekty poligraficzne, szczególnie książki z obrazkami czy dyplomy. Swobodnie posługuję się oprogramowaniem do grafiki. Wszystko mam uporządkowane w katalogach.

„Daje mi dużo satysfakcji dopracowanie projektu i zadowolenie Klienta, że zawsze otrzymuje wysoką jakość” – pisze Grażyna.

#### **Teraz pora na Twoje przykłady.**

- Jakie czynności sprawiają, że czujesz się dobrze? Dopisz własne przykłady.

### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- .....  
- .....  
- .....

Wybierz jedną z czynności wzmacniających.

### **Czuję się dobrze, gdy ...**

- .....

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

**1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?**

.....  
.....  
.....

**2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?**

.....  
.....  
.....

**3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?**

.....  
.....  
.....

**4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?**

.....  
.....  
.....

**5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?**

.....  
.....  
.....

**6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?**

.....  
.....  
.....

**7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?**

.....  
.....  
.....

Kiedy masz już odpowiedzi na pytania, weź pod uwagę te, które mają znaczenie. Opisz swoją silną stronę.

**Czuję się dobrze, gdy ...**

.....  
.....  
.....

To jest Twoja silna strona. Teraz opisz w ten sam sposób drugą i trzecią czynność. Kiedy skończysz, będziesz już mieć opisy trzech swoich silnych stron.

**W kolejnym artykule napiszę o strategiach, które pozwolą lepiej wykorzystać silne strony w codziennych działaniach.**

# SŁABE STRONY

## Teraz zapisz 3 czynności, które Ciebie osłabiają.

Zapisz je w czasie terażniejszym. Następnie przyjrzyj się im przez pryzmat 7 pytań. Te pytania pozwolą precyzyjnie opisać Twoje słabe strony i wskazać, które elementy tej czynności stanowią nieodłączny element.

## Jakie czynności sprawiają, że czujesz się źle? Niżej podałem przykładowe odpowiedzi.

### Czuję się źle, gdy ...

- Godzinami rozmawiam przez telefon.
- Prowadzę szkolenie dla dużej grupy osób.
- Prowadzę wielodniowe negocjacje telefoniczne.

Dla przykładu opiszę jedną z wybranych czynności osłabiających. 7 pytań pomoże mi ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

### Czuję się źle, gdy ...

- Godzinami rozmawiam przez telefon.

### 1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Zawsze męczy mnie wielogodzinne gadanie przez telefon. Niezależnie od tego dla kogo to robię, wysysa to ze mnie energię życiową.

### 2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Ważny powód może sprawić, że to robię. Jednak strasznie mnie to wyczerpuje.

### 3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Nauczyłem się różnych sposobów, jednak zawsze jest to dla mnie męczące.

### 4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Nie ma znaczenia. Ciekawy temat też nic nie zmienia. Będę się angażował, jednak mocno mnie to zmęczy.

### 5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Pracując w grupie, więcej się umęcę, ponieważ hałas drażni mnie i rozprasza. Jednak dzwoniąc z domu też się umęcę.

### 6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Dzwoniłem w domu, w biurze, na powietrzu. Zawsze męczące.

### 7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia. Rano, w południe czy wieczorem, zawsze mnie to wyczerpuje.

Kiedy mam już odpowiedzi na pytania, biorę pod uwagę te, które mają znaczenie. Opis mojej słabej strony wygląda tak.

### Czuję się źle, gdy ...

- Godzinami rozmawiam przez telefon.

To jest moja słaba strona. Mam wiedzę o telemarketingu i umiejętności, które szlifowałem latami. Jednak strasznie mnie to męczy. Szkoda, że dopiero niedawno zdałem sobie z tego sprawę. Mogłem lepiej wybrać swoje miejsce w dziedzinie, w której się specjalizuję.

## Przykłady odkrywania słabych stron Grażyny Dobromilskiej (wydawcy tego magazynu).

### Czuję się źle, gdy ...

- Ktoś nie rozumie moich czystych intencji i zarzuca mi, że wyrażam się protekcyjnie i że mam kłopoty z komunikacją, skoro moje słowa są inaczej odbierane niż ja chciałam.

- Mam mało komentarzy na blogu i na FB

- Mam wykonać i wycenić jakieś zadanie na wymianę barterową, szczególnie dla dobrego znajomego.

### Czuję się źle, gdy ...

- Ktoś nie rozumie moich czystych intencji i np. zarzuca mi, że wyrażam się protekcyjnie i że mam kłopoty z komunikacją, skoro moje słowa są inaczej odbierane niż ja chciałam.

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

### 1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Szczególnie jest to przykre, gdy mówi mi to osoba, którą się opiekowałam.

### 2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Chciałam pomóc. Spontanicznie pisałam rozwiązania problemu na bazie swojego doświadczenia, akurat w bardzo dobrym nastroju, więc na fali dość wysokiej samooceny własnej i zdecydowania.

### 3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. W rozmowie ważna jest także mowa ciała, ton głosu, a w słowie pisanym jest czysty tekst.

### 4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Nie wiem, jak można konkretną poradę wyrazić delikatnie.

### 5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Szczególnie jest to przykre, gdy nie rozumie mojej czystej chęci pomocy osoba, której pomagałam spontanicznie wielokrotnie.

### 6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Przy wymianie maili długo trwa wyjaśnianie intencji, a i tak mało można ustalić.

### 7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu słabej strony.

### Czuję się źle, gdy ...

- W dobrym nastroju, spontanicznie coś zdecydowanym tonem na Forum dyskusyjnym doradzę, a to zostanie odebrane jako wywyższanie się i tłamszenie innych, którzy mniej wiedzą, i dostają informację, że mam kłopoty z komunikacją.

„Nie wynika z tego jednak wniosek, że nie powinnam pomagać na Forum. Być może ta osoba ma kłopoty z własnym poczuciem wartości i zdecydowany ton wypowiedzi tak odbiera. Nie powinnam pozwalać innym wmawiać sobie złych intencji wywyższania się, jeśli moim celem jest spontaniczna pomoc. Nie powinno to obniżać mojego nastroju” – pisze Grażyna.

Kolejny przykład odkrywania słabej strony.

### **Czuję się źle, gdy ...**

- Mam mało komentarzy na blogu, na zapytania w newsletterze i na FB

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

#### **1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie, piszę dla moich grup docelowych i dla znajomych w profilu na na fanpagu, więc powinno to być coś, co ludzi interesuje.

#### **2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie, moim celem jest nawiązanie kontaktu, poznanie zdania ludzi na różne tematy, poznanie ich problemów.

#### **3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie. Gdy jestem w dobrym nastroju nie stresuje mnie tak mała ilość komentarzy. Cieszy mnie każdy pojedynczo nawiązany kontakt mailowy.

#### **4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?**

Ma znaczenie. Widocznie nie trafiam w zainteresowania grup docelowych lub za trudne jest to, co piszę.

#### **5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie. To moi potencjalni klienci, którzy nie interesują się tym, co do nich piszę, czyli nie rozumiem ich potrzeb i problemów.

#### **6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?**

Ma znaczenie. Dotyczy to kontaktu w sieci.

### **7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?**

Nie ma znaczenia.

Po takiej analizie można przystąpić do opisu słabej strony.

### **Czuję się źle, gdy ...**

- Mam słabe interakcje na swoje wpisy w blogu, na zapytania w newsletterach, na wpisy na portalach społecznościowych. I to mnie stresuje.

„Możliwe, że powinnam pisać o sprawach prostszych, bliskich ludziom. A do tematów, które poruszam, nie są jeszcze przygotowani. Albo je przeplątać z prostymi tekstami. Choć z drugiej strony, blog ma bardzo dobre opinie jako blog psychologiczny na wysokim poziomie. Możliwe też, że to, że odzywa się kilka osób, już powinno mnie zadowalać. Bo to dopiero rok działalności w tej dziedzinie.

Tak czy inaczej, nie powinno to obniżać mojego nastroju, lecz daje wskazówki, że popełniam jakieś błędy w kontaktach, że nie znam palących problemów mojej grupy docelowej.

Bo dzielenie się z innymi swoimi doświadczeniami i przemyśleniami, jest to coś, co lubię, więc z tego stresu nie wynika, że to czynności nieodpowiednie dla mnie.” – pisze Grażyna.

Trzecia czynność, której nie lubię.

### **Czuję się źle, gdy ...**

- Mam wykonać i wycenić jakieś zadanie na wymianę barterową, szczególnie dla dobrego znajomego.

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

#### **1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?**

Tak, szczególnie trudno mi zastosować jakieś „godziwe” stawki w takich okolicznościach, bo myślę, że może ktoś sobie pomyśleć, że zmyślam, żeby wycena wyszła droższa.

## 2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

W sumie to nie. Bo, generalnie, mam trudności z wycenianiem pracy intelektualnej.

## 3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

Nie ma.

## 4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

Ma znaczenie. Szczególnie trudno wycenić pracę projektową z obrazkami. Czy wyceniać wg czasu poświęcanego? No, ale ja pracuję bardzo szybko, szybko podejmuję decyzje, jaki układ będzie najlepszy, więc czas jest kryterium straty dla mnie.

## 5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

Ma znaczenie. Wolalabym mieć kogoś niezależnego, kto na chłodno dokonuje wstępnej wyceny, nie biorąc pod uwagę tego, dla kogo wykonuję dane zlecenie.

## 6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia.

## 7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

Nie ma znaczenia.

Kiedy masz już odpowiedzi na pytania, weź pod uwagę te, które mają znaczenie. Opisz swoją słabą stronę.

## Czuję się źle, gdy ...

Mam wykonać jakieś zadanie na wymianę barterową, szczególnie dla dobrego znajomego, bo nie umiem wycenić swojej pracy intelektualnej. Generalnie, nie lubię rozmawiać o wycenach z klientami, którzy poddają w wątpliwość wycenę, że za drogo. I na pewno źle czuwałabym się, pracując np. w dziale firmy kontaktów z klientami przy wycenach prac.

To jest Twoja słaba strona.

## Teraz pora na Twoje przykłady.

- Jakie czynności sprawiają, że czujesz się źle? Dopisz własne przykłady.

## Czuję się źle, gdy ...

- .....  
- .....  
- .....

Wybierz jedną z czynności osłabiających.

## Czuję się źle, gdy ...

- .....

7 pytań pomoże Tobie ustalić niezmiennie aspekty tej czynności.

## 1. Czy ma znaczenie, DLA KOGO wykonuję tę czynność?

.....  
.....  
.....

2. Czy ma znaczenie, DLACZEGO wykonuję tę czynność?

.....  
.....  
.....

3. Czy ma znaczenie, JAK wykonuję tę czynność?

.....  
.....  
.....

4. Czy ma znaczenie, CO jest treścią tej czynności?

.....  
.....  
.....

5. Czy ma znaczenie, Z KIM wykonuję tę czynność?

.....  
.....  
.....

6. Czy ma znaczenie, GDZIE wykonuję tę czynność?

.....  
.....  
.....

7. Czy ma znaczenie, KIEDY wykonuję tę czynność?

.....  
.....  
.....

Kiedy masz już odpowiedzi na pytania, weź pod uwagę te, które mają znaczenie. Opisz swoją słabą stronę.

Czuję się źle, gdy ...

.....  
.....  
.....

To jest Twoja słaba strona. Teraz opisz w ten sam sposób drugą i trzecią czynność.

**W kolejnym artykule napiszę o strategiach, które pozwolą osłabić niekorzystne oddziaływanie słabych stron w codziennych działaniach.**

**Dariusz Skraskowski,**

*autor książki „Gra o Życie”*

**Zapraszam do kontaktu telefonicznego:**

**kom. 660913309**