

MODUŁ 1 POZNAJ SIEBIE

**READY
TO
START**

2. PODCAST: ZROZUMIENIE SWOICH MOCNYCH STRON I SŁABOŚCI



Dofinansowane przez
Unię Europejską





2. PODCAST: ZROZUMIENIE SWOICH MOCNYCH STRON I SŁABOŚCI

Wywiad

- **Redaktor:** Dzień dobry, witamy w kolejnym odcinku naszego podcasta "Zrozumienie Swoich Predyspozycji Zawodowych". Dziś porozmawiamy o tym, jak ważne jest poznawanie swoich mocnych stron i identyfikacja słabości. W studiu mam przyjemność gościć dwie osoby: Karolinę Malinowską, doradczynię zawodową oraz Piotra Lewandowskiego, psychologa. Cześć, Karolino i Piotrze!
- **Karolina Malinowska:** Cześć, miło mi tu być. Dziękuję za zaproszenie.
- **Piotr Lewandowski:** Dzień dobry, dziękuję za zaproszenie. Host: Zaczniemy od Ciebie, Karolino. Dlaczego poznawanie swoich mocnych stron jest tak ważne w kontekście kariery zawodowej?
- **Karolina Malinowska:** Poznawanie swoich mocnych stron jest kluczowe, ponieważ pozwala nam na lepsze wykorzystanie swoich naturalnych talentów i umiejętności w pracy. Kiedy wiemy, w czym jesteśmy dobrzy, możemy skupić się na tych obszarach i rozwijać je, to prowadzi do większej satysfakcji zawodowej i lepszych wyników.



Świadomość mocnych stron jest połączona z samooceną, pomaga w budowaniu pewności siebie i w lepszym radzeniu sobie z wyzwaniami zawodowymi.

○ **Redaktor:** to brzmi logicznie. Piotrze, a co możesz powiedzieć o identyfikacji słabości, co to jest i czy to jest równie ważne?

○ **Piotr Lewandowski:** Identyfikacja słabości jest równie istotna, pozwala nam zrozumieć, nad czym musimy pracować, żeby się rozwijać.

Każdy z nas ma obszary, w których nie czuje się pewnie lub które wymagają poprawy.

Świadomość tych obszarów daje nam możliwość świadomego rozwoju i unikania sytuacji, które mogą nas osłabiać.

Zrozumienie swoich słabości zazwyczaj pomaga w lepszym zarządzaniu stresem i w radzeniu sobie z trudnościami.

○ **Redaktor:** To bardzo ważne, co mówicie. Karolino, czy możesz podać jakieś konkretne metody, które pomogą naszym słuchaczom zidentyfikować swoje mocne strony i słabości?

○ **Karolina Malinowska:** Oczywiście. Jedną z metod jest prowadzenie dziennika sukcesów, gdzie zapisujemy nasze osiągnięcia i sytuacje, w których czuliśmy się pewnie i skutecznie. Możemy też korzystać z różnych testów psychometrycznych, takich jak te z naszego programu lub test Gallupa, które pomogą zidentyfikować talenty.



Warto również rozmawiać z bliskimi osobami, mentorami czy współpracownikami, którzy mogą dostarczyć nam cennego feedbacku. Polecam udanie się do doradcy zawodowego, coacha kariery lub psychologa.

- **Redaktor:** Piotrze, a jakie są Twoje rekomendacje?
- **Piotr Lewandowski:** Zgadzam się z tym co powiedziała Karolina. Polecam również samoobserwację i refleksję. Zastanówmy się, w jakich sytuacjach czujemy się najbardziej komfortowo i efektywnie, a w jakich mamy trudności. Dodatkowo, możemy przeprowadzać regularne autoanalizy i oceny swojego rozwoju. Korzystanie z mentoringu czy wspomnianego już coachingu może być bardzo pomocne. Otrzymujemy wtedy wsparcie od osób z większym doświadczeniem. One mogą pomóc nam zobaczyć nasze mocne i słabe strony z innej perspektywy.
- **Redaktor:** To bardzo wartościowe porady. Na zakończenie chciałbym zapytać Was, jak można wykorzystać te informacje w praktyce? Karolino?
- **Karolina Malinowska:** Najważniejsze to świadomie stosować te informacje w planowaniu swojej kariery. Wykorzystujmy nasze mocne strony do osiągnięcia celów i szukajmy ról, które będą nam pozwalały na ich pełne wykorzystanie.

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE
2. PODCAST: ZROZUMIENIE SWOICH
MOCNYCH STRON I SŁABOŚCI



Jednocześnie pracujemy nad słabościami, rozwijając się i ucząc nowych umiejętności, które mogą być nam potrzebne.

- **Piotr Lewandowski:** Dodam jeszcze, że ważne jest, nie bać się podejmować nowych wyzwań i być otwartym na feedback. Każde doświadczenie, nawet to trudne, może nas czegoś nauczyć i pomóc w naszym rozwoju. Stale analizujemy swoje postępy i nie bójmy się wprowadzać zmian, jeśli widzimy, że coś nie działa.
- **Redaktor:** Dziękuję Wam bardzo za te cenne informacje, Karolino i Piotrze. Mam nadzieję, że nasi słuchacze skorzystają z Waszych rad i będą świadomie rozwijać swoje mocne strony oraz pracować nad słabościami. Do usłyszenia w kolejnych odcinkach naszych rozmów z ekspertami rynku pracy.