

Warsztaty Mam talent

Czym jest talent i jak go odkryć?

Kiedy słyszymy słowo **talent**, zwykle do głowy przychodzi nam coś unikalnego, coś co mają tylko nieliczni. Myśląc o utalentowanych osobach, przed oczami stają nam muzycy, plastycy, aktorzy, tancerze, albo naukowcy, którzy w swojej specjalizacji wiele osiągnęli. Psychologia również przez długi czas uważała, że talent jest tylko dla wybranych.

Taki sposób myślenia powodował jednak, że większość ludzi uznawała się za mało utalentowanych, talent był darem dla elit.

Instytut Gallupa - najstarszy ośrodek badania opinii publicznej - jako pierwszy podważył tę tezę. Naukowcy Instytutu Gallupa przez 40 lat zbadali 300 tys. osób z różnych warstw społecznych - m.in. sportowców, muzyków, naukowców i na podstawie tych badań stwierdzili, że talent to coś, po co sięgamy intuicyjnie, coś co przychodzi nam z łatwością.

Stworzyli nową definicję talentu, która brzmi następująco:

Talent to wrodzony i powtarzalny sposób myślenia, odczuwania, reagowania, który może być produktywnie zastosowany.

Mówiąc o talentach mamy więc na myśli zdolność robienia czegoś:

- **spontanicznie**
- **łatwo**
- **bez wysiłku**
- **z przyjemnością**
- **z poczuciem, że dodaje nam to energii.**

Takie rozumienie talentu pozwala myśleć, że:

- **Każdy z nas ma jakiś talent!**
- **Każdy ma w sobie dobro, niezwykły dar, który czeka na ujawnienie.**
- **Każdy człowiek bez wyjątku ma talent, który może rozwijać i na którym może budować swoje życie.**

Naukowcy Instytutu Gallupa podkreślili bardzo mocno również mnogość talentów - wyróżnili ich, aż 34! Czym bowiem byłby talent kompozytora, gdyby zabrakło muzyka, który potrafi zagrać skomponowaną muzykę? Gdyby w naszym otoczeniu znajdowali się sami utalentowani pomysłodawcy, kto wykonywałby ich pomysły?

Różnorodność talentów czyni świat piękniejszym!

Poza tym, że można być utalentowanym muzycznie, plastycznie czy sportowo, można też przejawiać talent w wielu innych obszarach - można być utalentowanym w organizacji, odkrywczoci czy budowaniu relacji.

Jak zatem odkrywać swój talent?

Talent jest wynikiem nie tylko tego, co odziedziczyliśmy po rodzicach, ale także tego, co wynieśliśmy ze środowiska, w którym się wychowaliśmy oraz środowiska zewnętrznego (szkoła, znajomi, ludzie, z którymi stykaliśmy się przez cały tzw. okres formacyjny). Talenty rozwijają się w okresie intensywnego kształtowania się naszych połączeń neuronowych, czyli przez pierwszych 18-20 lat naszego życia.

Warto zadać sobie po prostu 3 główne pytania:

- **Co robię dobrze?**
- **Co robię sprawnie?**
- **Jakiego rodzaju czynności sprawiają Ci najwięcej przyjemności i radości?**

Dodatkowe pomocne pytania

- **Co mogłabyś/mógłbyś robić godzinami?**
- **Do jakich działań w szkole sama/sam się zgłaszasz? Do czego Cię ciągnie?**
- **Jakie czynności sprawiają, że czas zatrzymuje się w miejscu tzn. możesz robić to godzinami i nie czujesz tego upływu czasu?**
- **O jakich aktywnościach myślisz wracając w piątek ze szkoły?**
- **Za co ludzie Cię chwalą? W jakim obszarze szukają Twojej pomocy?**

Zastanów się, czy jest w tych odpowiedziach coś, co szczególnie Cię porusza? Coś co się powtarza? Czy któraś z odpowiedzi powoduje u Ciebie mocniejsze bicie serca?

Pamiętaj jednak, że diament wymaga, też oszlifowania a więc i talent nie od razu jest mocną stroną, czyli tym, co daje nam możliwość działania z wydajnością bliską perfekcji. Aby talent stał się mocną stroną, trzeba go rozwijać, poświęcić mu czas i nie poddawać się przy potknięciach. To tak, jak z tym tancerzem z telewizji - zanim dostał się do show, wiele godzin poświęcił na ćwiczenia, a to, co widzimy na ekranie, to już efekt końcowy ciężkiej pracy.



To, co umiesz robić dobrze, sprawnie i co sprawia Ci przyjemność, to jest Twój talent!

* Często spotykam się z pytaniem: a czy to, co robię dobrze i sprawnie, ale nieszczególnie sprawia mi to przyjemność, jest moim talentem? Odpowiedź jest prosta: NIE.

Kiedy masz do czegoś talent, wykonując daną czynność, wpadasz w tak zwane FLOW - czas przestaje istnieć, kiedy to robisz.

- Natomiast brak przyjemności z wykonywanej czynności wyklucza flow.
- Kiedy robię coś dobrze i sprawnie, ale nie lubię tego robić, czas mi się dłuży, marzę tylko o tym, by się to skończyło... nie chcę tego robić. To nigdy nie będzie moim talentem.
- Jest natomiast możliwe, że czynność, którą robię dobrze i z przyjemnością, ale jeszcze niezbyt sprawnie, może stać się moim talentem.

Dlaczego warto odkrywać talenty?

Szczęście każdego z nas związane jest ze świadomością swoich talentów i takim zorganizowaniem swojego życia, by móc je wykorzystywać, co podkreślał Martin Seligman - twórca psychologii pozytywnej. Doszedł on do wniosku, że pracując zgodnie ze swoimi talentami ponosimy mniejsze koszty emocjonalne, niż przy pracy zupełnie nie związanej z nimi. Jesteśmy wówczas mniej narażeni na wypalenie zawodowe, mamy większe poczucie sensu. Pozostanie wiernym swoim talentom pozwala nam żyć w zgodzie ze sobą samym i jest ściśle związane z odkryciem swojej tożsamości, czyli tego, kim naprawdę jesteśmy.

Odkrycie swoich talentów i znalezienie sposobu na ich rozwijanie, a w dalszej perspektywie - wybranie takiej życiowej roli, w której można z nich korzystać na co dzień jest bowiem kluczem do szczęścia.