**Lepsze wystąpienia dzięki odkrytym talentom**

**Im lepiej znamy swoje talenty, tym bardziej spójni i wiarygodni jesteśmy w relacjach z innymi. Świadomość własnych mocnych stron ułatwia wystąpienia publiczne – zarówno w małym gronie, jak i przed dużym audytorium. W ich poznaniu pomóc może test Gallupa.**

Świadomość posiadania talentów oraz tego, w jaki sposób je wyrażamy – daje nam poczucie pewności siebie i własnej wartości. Powoduje też, że nasze komunikaty są spójne – przekazujemy to, co tak naprawdę wiemy o sobie i jak o sobie myślimy. Jednocześnie stajemy się bardziej otwarci, co czyni nas również lepszymi słuchaczami.

Skoro tak, to znaczy, że związek pomiędzy znajomością swoich mocnych stron, a jakością wystąpień jest bardzo duży. Pozostaje więc pytanie o to, w jaki sposób możemy ustalić nasze talenty. Jednym z najbardziej cenionych na świecie narzędzi do takiego właśnie samopoznania jest obecnie tzw. test Gallupa. Model Clifton Strenght Finder zakłada istnienie 34 rozmaitych talentów, które odpowiadają za podstawowe wzorce naszego myślenia, zachowania i odczuwania.

**Mocne strony jak prawo jazdy**

- Nasze talenty lub mówiąc inaczej, mocne strony, pomagają nam poruszać się w świecie szeroko rozumianej komunikacji – mówi Monika Bartkowicz, współautorka warsztatów autoprezentacji z wykorzystaniem testów Gallupa w firmie szkoleniowej Effect Group. – Kiedy jesteśmy świadomi własnych mocnych stron, nie tylko łatwiej porozumiewamy się z innymi ludźmi, lepiej ich „słyszymy”, ale też stajemy się asertywni i otwarci. W tym znaczeniu można powiedzieć, że nasze talenty to „prawo jazdy”, bo dzięki nim poznajemy zasady komunikacyjnego ruchu – podkreśla trenerka.

Najważniejsze są talenty neuronalne – czyli nasze wrodzone wzorce działania, myślenia i odczuwania. Na poziomie neurobiologicznym są naszymi najmocniej rozwiniętymi połączeniami neuronalnymi. Są jak okulary, przez które patrzymy na świat. To właśnie między innymi z naszych talentów neuronalnych wynika, w jaki sposób zarządzamy własnymi emocjami.

Osoba, która ma talent dowodzenia, w momencie kryzysu szybko przechodzi do działania. Taki talent może pomóc jej niejako „zamrozić” swoje emocje i skutecznie działać, co będzie wpływało bardzo uspokajająco na zespół i ludzi wokół.

Dla odmiany osoba z talentem elastyczności może mieć dużą łatwość przechodzenia z jednej emocji do drugiej. Na co dzień taka cecha może stanowić będzie duży atut, ale w sytuacji kryzysowej, osoba posiadająca taki talent może być postrzegana jako labilna emocjonalnie. Świadomość tego, jak talenty wpływają na nasze emocje, ułatwia wybór i zastosowanie lepiej dobranych narzędzi wspierających zarządzanie emocjami.

- Talenty, według testu Gallupa, to naturalne wzorce myślenia, odczuwania i zachowania danej osoby, służące jako podstawa rozwoju jej mocnych stron – wyjaśnia Agnieszka Barszcz, trenerka współprowadząca warsztaty. – Są one najczęściej związane z konkretnymi cechami osobowości, która co do zasady (u dorosłej osoby), jest niezmienna w ciągu życia. Większość naszych wysuwających się na prowadzenie talentów pozostaje silna przez całe życie, chociaż niektóre mogą wysunąć się na prowadzenie na skutek ważnych zmian życiowych – podkreśla.

Jednak odkryć talent to jedno, a rozwinąć go w dobrym kierunku, to coś zupełnie innego. Talent może być niezwykle pomocny, ale może również przeszkadzać. To trochę tak jak kreatywność u księgowego. Jeśli księgowy po pracy maluje obrazy, to świetnie – gorzej, jeśli zacznie uprawiać „kreatywną księgowość”.

- Niedojrzałe talenty – nieuświadomione, egocentryczne i nieproduktywne – mogą utrudniać nam komunikację z samymi sobą i naszym otoczeniem. Uświadomienie sobie swoich talentów, praca nad ich rozwojem, pozwala nam na stworzenie „lepszej wersji” nas samych – tłumaczy Monika Bartkowicz.

**Wykorzystaj talenty w komunikacji**

Wielu z nas paraliżują wystąpienia publiczne, pomimo, iż nasza praca coraz częściej się z nimi wiąże. I nie musi to być wykład przed pełną salą, wystarczy prezentacja przed kolegami, których znamy od lat. O ile pewnych technik da się nauczyć, to jednak może się okazać, że wystąpienie do nikogo nie trafiło, nikogo nie przekonało, a o prowadzącym słuchacze mówią, że „odpłynął” lub „czytał z kartki”. Przekaz nie trafił do odbiorców.

- Lepsza samoświadomość otwiera nową przestrzeń w komunikacji. Posiadanie wiedzy na temat własnych talentów pomaga nam odpowiednio przygotować wystąpienia publiczne, np. wykorzystamy spójne z naszymi talentami czasowniki, czy przymiotniki. A to już duży krok do sukcesu – podkreśla Monika Bartkowicz.

Trening czyni mistrza. Budowanie odpowiedniej relacji z odbiorcami, trafne ułożenie przekazu, odpowiednia mowa ciała – to umiejętności, które nabywa się wraz z treningiem. Im mniej pewnie czujemy się w roli mówcy, tym większą mamy tendencję, by się stresować. Zatem najlepiej ćwiczyć zawczasu i na sucho.

Druga istotna rzecz to poczucie własnej wartości, a tu uświadomione i wytrenowane talenty są wręcz niezbędne. Boimy się tego, co „ludzie o nas pomyślą”. Nasze talenty wpływają na to, co o sobie myślimy, a zatem jak się prezentujemy. Kiedy jesteśmy świadomi własnych „mocnych stron”, nasza prezentacja staje się pewna, mocna i autentyczna. Skoro zdajemy sobie sprawę z własnych zalet, to wiemy ile jesteśmy warci. Wówczas możemy wykorzystać swoje naturalne talenty do sformułowania treści przekazu.

To, nad czym można przejąć kontrolę, to własne myśli dotyczące krytyki oraz znaczenie, jakie jej przypiszemy.

- Sprawni, doświadczeni mówcy nie oczekują, że nigdy się nie pomylą, że nie przytrafią im się niezaplanowane sytuacje, czy że od jednej mowy, choćby bardzo ważnej, zależy ich całe życie. Chcą podzielić się ze słuchaczami swoim postrzeganiem zagadnienia, czyli przedstawić sprawę zgodnie ze swoim „talentem” – mówi Monika Bartkowicz. – Z moich doświadczeń wynika, że kiedy świadomie pracujemy z naszymi talentami, wystąpienia publiczne stają się prostsze a zarazem przyjemniejsze w odbiorze – podkreśla trenerka Effect Group.

**Bądź spójny, by trafić w samo sedno**

Sprzeczny, czy też niespójny przekaz ma miejsce wtedy, gdy ktoś myśli o sobie zupełnie co innego, niż mówi. I nie chodzi tylko o mowę ciała czy właściwy dobór słów, bo to akurat można opanować. Z niespójnością mamy do czynienia np. wtedy, gdy osoba, która ma wielki talent do krótkich i zwięzłych wypowiedzi, próbuje używać licznych metafor i poetyckiego języka. Może tak robić, jeśli u kogoś zaobserwowała prezentację w takiej właśnie formie i bardzo jej się takie przemówienie spodobało. Problem w tym, że jej talenty leżą gdzie indziej.

- Talenty, których nie jesteśmy świadomi i tak w nas są. Ujawniają się w każdej sytuacji komunikacyjnej – zauważa Agnieszka Barszcz. – A skoro nie możemy się ich pozbyć, czy zamienić na inne, warto nauczyć się z nimi żyć i wyciągać z nich korzyści.

Świadomość własnych talentów umożliwia prezentowanie siebie w sposób spójny z własnymi potrzebami. To natomiast gwarantuje siłę przekazu. Staje się on wtedy autentyczny i szczery. Zdobywając wiedzę oraz świadomość własnych mocnych stron stajemy się pewni siebie, spójni, autentyczni. Świadomie też kształtujemy nasze wystąpienia publiczne.

- Jeśli moją mocną stroną jest wpływanie, moje wystąpienia będą żarliwe i skoncentrowane na dokonaniu zmiany u słuchaczy. Jeśli natomiast dominującym talentem jest budowanie relacji, to w prezentacjach publicznych będzie widać fokus na stworzenie relacji z odbiorcami – mówi Agnieszka Barszcz.

I na koniec – pamiętajmy o odbiorcach, do których kierujemy przekaz. Warto wiedzieć z kim mamy do czynienia i jakie talenty mają ci, do których mówimy. Zdając sobie z tego sprawę, możemy przygotować swój komunikat w taki sposób, aby odpowiednimi słowami trafić do wielu ludzi w jednym czasie.

To samo odnosi się zresztą do sytuacji codziennych. Zdarza się, iż czujemy, że choć rozmawiamy z kimś, „nie docieramy” do niego. Wystarczy jednak powiedzieć to samo, tyle że językiem jego „talentu”, a wtedy komunikat trafi w samo sedno.

Źródło: [Effect Group](https://effectgroup.pl/)