

Forrest Gump nie był geniuszem, ale miał sportowy talent. Biegał szybko. Szybciej niż inni. Potem równie dobrze grał w ping-ponga. Z pośmiewiska rówieśników stał się bohaterem narodowym i miliarderem. Ta historia pokazuje, że jeżeli lubimy i potrafimy coś robić, możemy osiągnąć sukces. Również zawodowy

Ewelina ma 31 lat i uważa, że los poskąpił jej talentów. - Jestem średnia we wszystkim, za co się zabiorę. Przeciętnie gotuję, kiepsko śpiewam, nie potrafię rysować. Angielskiego uczyłam się przez osiem lat i nadal nie potrafię posługiwać się nim biegle.

Do przedmiotów ścisłych nie mam zacięcia, a z wypracowania w liceum tylko raz dostałam piątkę. Nie pamiętam, żebym była w czymś lepsza od rówieśników albo miała wyjątkowe predyspozycje w konkretnym kierunku - opowiada z nutą zawodu w głosie. - Odwrotnie niż mój brat, któremu od małego wystarczyło dać kredki do ręki. Rysował z taką fantazją i połotem, że rodzice już na etapie podstawówki zastanawiali się na głos, czy w przyszłości wyżyje z malowania obrazów. Ich problem rozwiązał się, kiedy Łukasz poszedł do liceum, bo wtedy okazało się, że jest świetny z chemii i biologii. Został lekarzem.

Polak w sobie nie wierzy

Ewelina nie jest jedyną osobą, która uważa, że wszyscy dookoła "coś potrafią", tylko jej każda czynność przychodzi z trudem. Badacze z Instytutu Socjologii na Uniwersytecie Warszawskim poszli o krok dalej i kilka lat temu sprawdzili, jak Polacy oceniają swoje talenty czy też ich brak. Ich zdaniem negatywny autostereotyp - to, co myślimy o sobie i całej populacji - powoduje, że nie potrafimy wskazać swoich mocnych stron, tracimy poczucie własnej wartości, odwagę niezbędną do podejmowania ryzykownych decyzji, gorzej się komunikujemy i współpracujemy. Negatywny obraz własnej osoby działa na nas tylko w jeden sposób - hamująco.

Żeby udowodnić swoją teorię, przez kilka miesięcy badacze spotykali się z ankietowanymi (badanie jakościowe). Grupę stanowiły osoby w średnim wieku, zarabiające przeciętnie i z minimum średnim wykształceniem. Większość z nich mówiła o sobie, że są "zwyčajni", "normalni", niczym się nie wyróżniają. Przyczyn takiego postrzegania siebie naukowcy dopatrywali się nie tylko w mentalności, ale również w sposobie kształcenia, stylu wychowania czy braku poczucia wsparcia ze strony różnych instytucji, np. szkoły, urzędy [pracy](#) czy instytucje odpowiedzialne za rozdzielanie funduszy unijnych.

Badani byli skrupowani, kiedy pytano ich o marzenia lub plany na przyszłość. Większości [praca](#) zawodowa nie dawała satysfakcji, a zadowolenie i radości czerpali głównie z faktu posiadania rodziny. Jedyna mocna cecha, jaka wyróżniała się u wszystkich badanych, to codzienna zaradność, która powoduje, że choć nie bez trudu i wyrzeczeń "szli do przodu". Wysyłałi dzieci na studia, remontowali dom, zmieniali samochód na nowszy itd.

Piątka gorsza niż dwójka

Wynikom badań nie dziwi się Magdalena Robak, psycholog i trener ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. - Od małego jesteśmy uczeni, że ważniejsze jest niwelowanie braków niż rozwijanie się w dziedzinach, w których idzie nam dobrze. Kiedy dziecko dostaje piątki z historii lub polskiego, to nie jest to tak istotne jak fakt, że znowu wróciło z dwójką z matematyki. Rodzice prędzej zapiszą je na zajęcia wyrównawcze z rachunków niż kółko historyczne - tłumaczy psycholog.

Kolejną przeszkodą jest styl wychowania: - W dobrym tonie jest być skromnym. Podkreślanie swoich atutów czy sukcesów jest postrzegane jako zarozumialstwo i raczej nie przysparza sympatii. Dobrym przykładem są nasi sportowcy. Polacy pokochali Adama Małysza nie tylko dlatego, że mistrzowsko skakał. Był swój, bo się nie chwalił, wykazywał pokorę, od pierwszych wygranych zawodów podkreślano, że do wszystkiego doszedł ciężką [pracą](#). Inaczej wygląda wizerunek Justyny Kowalczyk, której nie można odmówić sukcesów, jednak pewnością siebie wzbudza skrajne emocje - mówi Magdalena Robak.

Nie musisz być mistrzem

Jak te czynniki przekładają się na karierę zawodową czy umiejętność znalezienia się na rynku pracy?

Patryk ma 25 lat. Edukację zakończył na licencjacie z politologii. Postanowił nie marnować na nią więcej czasu, bo wszyscy mówią, że po jego kierunku i tak nie ma pracy. Na życie zarabia, grając w popularną grę internetową. - Na specjalnych aukcjach sprzedaję to, co udało się zdobyć mojej postaci. Zbroje, broń, umiejętności, pieniądze. Zarabiam na tym kilkadziesiąt złotych miesięcznie. Dziewczyna mi mówi, żebym się wziął za siebie i znalazł jakąś robotę, ale nic nie potrafię. W sumie to nie wiem, co chciałbym robić. Moi rodzice są rolnikami, od dziecka wiedzieli, że będą uprawiać ziemię. Ale ja wiem, że to zajęcie nie dla mnie - podsumowuje swoją sytuację.

Magdalena Robak najchętniej potrząsnęłaby Patrykiem kilka razy. - Skoro już teraz zarabia, grając w [gry](#), to znaczy, że ma do tego talent. Jest lepszy od tysięcy osób, które nie są w stanie osiągnąć tego, co najprawdopodobniej przychodzi mu z łatwością i sprawia przyjemność. Rynek od kilku lat dopomina się o programistów, grafików czy właśnie testerów gier. Patryk nie docenia swoich umiejętności, które dają mu wyraźny sygnał, jak mógłby pokierować swoją karierą.

Z jej doświadczenia wynika, że nauczyliśmy się postrzegać talent i predyspozycje jako coś, co do razu powinno zrobić z nas mistrzów.

- Myślimy - Bill Gates to ma zdolności przywódcze, ja jestem tylko kierownikiem średniego szczebla. Malować to potrafił Van Gogh, mi tak nie wychodzi. Zapominamy, że zanim ci ludzie osiągnęli to, co osiągnęli, poświęcili wiele czasu na żmudne ćwiczenia i ciężką pracę, które rozwinęły ich umiejętności. Zaniedbany talent, to niewykorzystany talent. Chociaż lepiej powiedzieć, że zmarnowany - mówi Robak. - Dziś, kiedy konkurencja na rynku pracy jest ogromna, znalezienie swojej mocnej strony i wykorzystanie jej w pracy może okazać się receptą na sukces. Weźmy jako przykład analityka z talentem artystycznym. Ma zmysł doborowania kolorów, potrafi zaplanować przestrzeń, wszystko, czego się dotknie, staje się przyjemne dla oka. Dlaczego miałby tego nie wykorzystać i stworzyć najlepsze prezentacje i wykresy w historii firmy? Niektóre korporacje mają całe zespoły odpowiedzialne za przygotowywanie tego typu materiałów, więc to cenna umiejętność - odpowiada Robak.

Jednak, żeby skorzystać z talentu, trzeba go najpierw zdefiniować lub przypomnieć sobie o jego istnieniu. Pomoże w tym przygotowany przez Magdalенę Robak system siedmiu kroków.

Krok 1.

Przypomnij sobie, za co i w jakich sytuacjach inni najczęściej cię chwalą

Krok 2.

Wymień sytuacje, w których odnosiłeś sukcesy. Zdefiniuj, co nazywasz sukcesem i co się wydarzyło, że go osiągnąłeś.

Krok 3.

Czy wykonane działania przyszy ci z łatwością? Musiałeś zastanawiać się, co robić, czy działałeś intuicyjnie?

Krok 4.

Co konkretnie robiłeś, żeby odnieść sukces?

Krok 5.

Czy podobała ci się twoja droga do sukcesu?

Krok 6.

W czym jeszcze na polu zawodowym możesz wykorzystać zdobyte umiejętności?

Krok 7.

W jaki sposób mógłbyś wprowadzić umiejętności do swojej kariery? Jakie działania podejmiesz w tym celu?

W szukaniu mocnych stron pomocne okaże się przypomnienie głównych kategorii do jakich są kwalifikowane, czyli: talent sportowy, do nauki języków obcych, artystyczny, sportowo-taneczny, manualno-techniczny (tzw. złota rączka), kreatywny i twórczy, talenty społeczne, np. przywódca lub organizacyjny.

- Dobra wiadomość jest taka, że na rozwijanie talentu lub na nowo odkrytego potencjału nigdy nie jest za późno - zachęca Magdalena Robak. - Zmarnujemy go tylko ze względu na ograniczenia, które sami na siebie nałożymy.

Eksperti podkreślają jednak, że sam talent nie wystarczy. Żeby stał się atrakcyjny dla pracodawców, powinien zostać wzmocniony nauką i ćwiczeniami.

- Dlatego tak ważny jest krok 7., czyli określenie dodatkowych działań, które pozwolą wprowadzić go w życie. Załóżmy, że ktoś potrafi gotować. Nie musi od razu otwierać własnej **restauracji**, ale może zapisać się na kurs gotowania, żeby podszkolić swoje umiejętności i przekonać się, na jakim są poziomie. Jeżeli będzie chciał go wykorzystać w gastronomii, na przykład dorabiając w firmie cateringowej lub garmażeryjnej, musi mieć książeczkę sanepidu. Poza tym, zachęcam do tego, żeby źródła wykorzystania nowo odkrytych umiejętności szukać na początku w obrębie firmy, w której aktualnie się pracuje. Można porozmawiać z szefem lub działem HR i zapytać, gdzie, w jaki sposób moglibyśmy wykorzystać umiejętności lub przedstawić gotowe rozwiązanie. To bezpieczny sposób na zdobycie niezbędnego doświadczenia - doradza Magdalena Robak.

A co mają zrobić ci, którzy nie mają pracy?

- Nie zakładaj z góry, że nic nie potrafisz i do niczego się nie nadajesz. Wiele osób, które odniosły sukces, zaczynało od zera, mając tylko chęć i cel. Jeżeli wiemy, co umiemy robić dobrze i w jakiej dziedzinie uczymy się szybciej niż inni, poszukajmy sposobu, który umożliwi zaprezentowanie tych umiejętności potencjalnemu pracodawcy. Nie mierzymy za wysoko, nawet najlepsi potrzebują zdobyć doświadczenie. Jest mnóstwo historii osób, które rzuciły wszystko, co miały i zaczęły swoje zawodowe życie od nowa, stawiając na talent i pasję. Żadna nie żałowała swojej decyzji, a wszyscy byli szczęśliwi, chociaż nie zawsze bogaci - kończy Magdalena Robak.

Jak wykorzystać talent w pracy?

1. Zastanów się, dzięki czemu wykonujesz dobrze daną czynność. Jakie cechy są ci do tego potrzebne. Przykład: dobrze gram w ping-ponga, ponieważ potrafię się skupić na celu, mam dobry refleks, jestem szybki i sumienny - trenuję go regularnie.

2. Zrób listę wszystkich - nawet najdziwniejszy obszarów - w jakich możesz wykorzystać swoje umiejętności wynikające z posiadanego talentu. Kiedy już nie wiesz, co jeszcze mógłbyś napisać, zrób 5 minut przerwy i dopisz pięć kolejnych rozwiązań.

3. Zrób burzę mózgow z znajomymi. Kiedy skończą wam się pomysły, odpocznijcie 5 minut i dopiszcie kolejnych pięć.