

Guide: Mina talanger och styrkor

Vet du egentligen vad du är bra på?

Ibland kan man tro att man måste göra om sig, bli en annan person, för att bli framgångsrik. Det behövs inte, det som behövs är att använda mer av det som du redan är naturligt bra på. Ju mer du använder dina naturliga talanger och styrkor, desto roligare blir det också. Sannolikt så ökar dessutom engagemang och motivation.

Att kunna beskriva och prata om sina främsta styrkor på ett tydligt och medvetet sätt är en stor fördel när du skickar ansökningar och sitter på intervjuer. Många människor har svårt att både sätta ord på sina främsta styrkor och kunna ge konkreta exempel på hur de används (eller när styrkorna kan vara till nackdel).

Den här guiden beskriver hur du kan få syn på dina främsta talanger och utveckla dem till styrkor.

Till att börja med, vad är en talang?

Talang är ett naturlig återkommande beteende, sätt att vara på och tänka på som kan användas på ett sätt som skapar goda resultat.

Ju starkare talangen är, desto större chans att bli framgångsrik. En talang kan vara oslipad, omedveten och oanvänd eller motsatsen. När talangen medvetandegörs, används, tränas och utvecklas så blir den en styrka som konsekvent kan ge bra resultat vid vissa typer av uppgifter.

Kunskap om dina talanger och styrkor gör till exempel att

- det är enklare att välja och få en karriär som passar den du är (som troligtvis då också ger en högre lön, större trivsel och mer energi)
- du kan ta sig an problem och utmaningar effektivare genom att medvetet använda dina styrkor
- du vet vad du själv är bra på och vad andra gör bättre så du lägger tid och energi på rätt sak.

På frågan "vilka är dina främsta styrkor?" svarar många med någon erfarenhet eller kunskap man har, till exempel projektledningskunskap. Det är inte själva styrkan, styrkan kan i det sammanhanget istället vara att kunna organisera och få ihop allt eller att kommunicera idéer och mål på ett effektivt sätt. En styrka består av talang + gjorda erfarenheter när talangerna använts + utvecklade färdigheter/skickligheter i att utföra.

Hur ska du då veta vilka dina främsta talanger är?

Här är till att börja med fem ledtrådar som kan göra att du upptäcker dina naturliga talanger. Skriv gärna ner de aktiviteter eller observationer som dyker upp när du funderar.

- Det är aktiviteter/sysselsättning som du dras till automatiskt. Du kan bara inte låta bli att ta dig an dem.
- Aktiviteter som du lär dig snabbt.
- Aktiviteter där du helt naturligt vet vilka nästa steg är och du kan uppleva ett flow när du håller på med dem.
- Aktiviteter där du excellererade, där du efteråt undrar "Hur lyckades jag med det där?"
- Aktiviteter du får energi av, antingen medan du utför dem eller omedelbart efteråt och du undrar "när kan jag få göra det där igen?"

En annan övning du kan göra är "Tidslinjen".

Rita upp en linje på ett papper och dela in den i år. Längst till höger ligger dagens datum, och sedan går du bakåt i tiden, år för år. Markera varje år med ett streck på linjen. Skriv sedan in större händelser, projekt, uppgifter, mm, som har haft en stor betydelse för dig och där du kände flow, energi, tillfredsställelse. Skriv in dem vid de årtal de inträffade.

Titta på linjen, vad ser du? Vilka är dina valda händelser? Vad gör att just de är med på linjen? Vilka styrkor använde du för respektive händelse? Vad kan det säga om vad du ska göra för att komma mest till din rätt?

Ytterligare ett sätt för att få ledtrådar till dina styrkor är att vara uppmärksam på återkoppling du får av andra när du gör olika saker. En del av det vi gör tycker vi själva är så naturligt så vi inte ser det som någon speciella styrka, vi bara gör. Men andra ser det och uppmärksammar oss på det.

Investera i dina talanger – och det måste inte vara 10 000 timmar

Forskning kring talang visar att alla har talang inom olika områden, och att alla kan nå mästarclass inom ett område där talangen är störst. Filosofin bakom att utveckla och använda sina styrkor mer är att det är bättre att vässa dig där du är naturligt bra, istället för att försöka vara halvbra på många olika saker där du inte har naturlig talang.

Att investera i att få sina icke-styrkor att bli lite bättre i stället för att satsa på att få riktig spets på sina främsta styrkor leder till dissonans och medelmåttighet.

Ingen är född mästare eller expert. Det finns heller ingen åldersgräns för att hitta eller utveckla sin talang. Det handlar heller inte om IQ för att nå mästarprestationerna.

Ska man inte ta hand om sina brister då undrar du kanske? Det ska du om du har svagheter som leder till att du hindrar dig eller förstör för dig själv eller andra, då måste du förstås göra något åt dem.

Frågor och svar

1. Hur mycket tid måste jag lägga för att en talang ska bli en styrka?

Forskning kring talang visar att alla har talang inom olika områden och att alla kan nå mästarklass inom ett område där talangen är störst.

Att investera i att få sina icke-styrkor att bli lite bättre i stället för att satsa på att få riktig spets på sina främsta styrkor kan leda till dissonans och medelmåttighet.

Ingen är född mästare eller expert. Det finns heller ingen åldersgräns för att hitta eller utveckla sin talang. Det handlar heller inte om IQ för att nå mästarpredstationerna.

Det som är avgörande är mängden och kvaliteten på tiden vi lägger ner på att bli riktigt bra. Du har säkert hört teorin om att det behövs 10 000 timmar av fokuserad träning ("deliberate practice") för att bli mästare bra. Så mycket kanske vi inte vill eller behöver satsa men klart är att utveckla en talang till en styrka inte är en "quick fix". För att talanger ska utvecklas till styrkor behöver vi investera tid och energi, och för att orka göra det behöver det vara inom ett område vi gillar och har fallenhet för.

2. Ska man blunda för sina brister?

Det är skillnad på icke-styrkor och brister. En icke-styrka behöver du inte göra något åt, den kan du leva med utan att den ställer till något. Brister som däremot begränsar eller hindrar dig, eller andra, ska du adressera. Se det som länkar i en kedja där det kan vara den svaga länken som hindrar dig från att komma vidare eller ta nästa karriärsteg. Om du stärker den så kostar inte den bristen energi längre och du kan fokusera mer på styrkorna.

3. Vilka positiva effekter kan jag få om jag använder mer av mina styrkor?

Forskning och undersökningar visar att de som dagligen använder sina styrkor är mer engagerade och säger sig ha en högre livskvalitet. De är mer kreativa, får mer gjort och bemöter kunder bättre. Team som är styrkebaserade rapporterar om högre produktivitet och bättre samarbete.

4. Finns det någon test jag kan göra?

Ja, du kan prova StrengthsFinder som du hittar på www.gallupstrengthscenter.com

Kombinera gärna testet med ett par samtal med en certifierad StrengthsFinder-coach så får du en djupare förståelse.

Checklista "Mina talanger och styrkor"

- Säkerställ att du kan säga vilka dina fem främsta styrkor är och ge konkreta exempel på hur de kommer till nytta för dig.
- Bli medveten om dina främsta talanger och börja medvetet investera tid och energi i någon eller några så de utvecklas till bestående styrkor.
- Ledtrådar till dina talanger får du genom att observera olika aktiviteter som du dras till och utför på ett bra sätt, eller genom ett StrengthsFinder-test.