

Guide "Hur veta vilka mina främsta styrkor är och använda dem mer?"

Vilka är mina främsta styrkor och hur använda dem mer?

Sammanfattning

När vi får använda våra främsta talanger och styrkor blir vi mer engagerade, vi har roligare, vi levererar högre kvalitet och interagerar bättre med kollegor och kunder.

Genom att bättre förstå vilka våra naturliga talanger är, använda dem och utveckla dem till styrkor kommer vi mer till vår rätt i våra roller, projekt eller uppdrag. Vi gör också klokare karriärval.

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 har dock svårt att sätta fingret på vilka styrkor man egentligen har. Den här guiden ger dig några tips på vad du kan göra för att identifiera dina främsta styrkor och använda dem mer.

Vet du verkligen 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 och investerar tiden där, desto roligare blir det också. Sannolikt så ökar dessutom både engagemang och motivation.

Många människor har svårt att både sätta ord på sina främsta styrkor och kunna ge konkreta exempel på hur de används (eller för den del när styrkorna kan vara till nackdel). Det kan lätt bli floskler och generella beskrivningar i stället för personliga tydliga exempel.

Till att börja med, vad är en talang?

Talang i det här sammanhanget är ett naturlig återkommande beteende, mönster och sätt att vara på och tänka på som kan, när du blir mer klar över vad det är, användas på ett medvetet sätt som skapar goda resultat.

På frågan "vilka är dina främsta styrkor?" svarar många med någon erfarenhet eller kunskap man har, till exempel projektledningskunskap. Det är inte den styrkan vi pratar om här, styrkan kan i det sammanhanget i stället vara att till exempel organisera och få ihop allt, att kommunicera idéer och mål på ett effektivt sätt eller bygga laget så att rätt person gör rätt sak. Det är styrkor du har med dig oavsett om du leder ett projekt, är teamledare eller chef.

Vi har var och en vår unika kombination av talanger och styrkor som vi använder när vi ska lösa ett problem eller ta oss an en utmaning. Du kan kanske tycka att det du lyckats med inte var något speciellt eftersom det gick ganska lätt och naturligt för dig. "Det här är väl något som det flesta kan" tänker du. Men så är det inte, det som går lätt och enkelt för dig kan vara mycket svårare och kräva mycket energi för någon annan. När du upptäcker att du har en unik uppsättning styrkor som inte är lika självklara för andra kan det ge en aha-upplevelse. Vad skulle hända eller vad skulle du kunna göra om du använde din unika

kombination medvetet och ännu mer?

Vad gör att det är viktigt att känna till sina talanger och styrkor?

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 blir mer medveten om dina främsta styrkors baksidor, beteenden att se upp med som hindrar dig eller andra,
- du vet vad du själv är bra på och vad andra gör bättre så du kan lägga tid och energi på rätt sak,
- om man i en grupp känner till sina egna och andras styrkor kan var och ens olikheter kombineras och användas konstruktivt. Man börjar också mer se varandra utifrån var och ens styrkor och få ett gemensamt språk för det. Genom det kan ett styrkebaserat team byggas.

Hur ska du då veta vilka dina främsta talanger och styrkor 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 går igenom ledtrådarna.

Fem ledtrådar till dina talanger

- Det är aktiviteter/sysselsättning som du dras till automatiskt. Du kan bara inte låta bli att ta dig an dem, du kan längta efter att få göra detta.
- Aktiviteter som du lär dig snabbt. Det går snabbt för dig att sätta dig in i vilken kunskap som behövs, vilken information du behöver, vad som behöver göras och att sedan behärska det.
- 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 briljerar, 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?"
- Aktiviteter som, när du utfört dem, du ofta får positiv feedback från andra. 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.

Övning: "Tidslinjen" – att lära av din historia

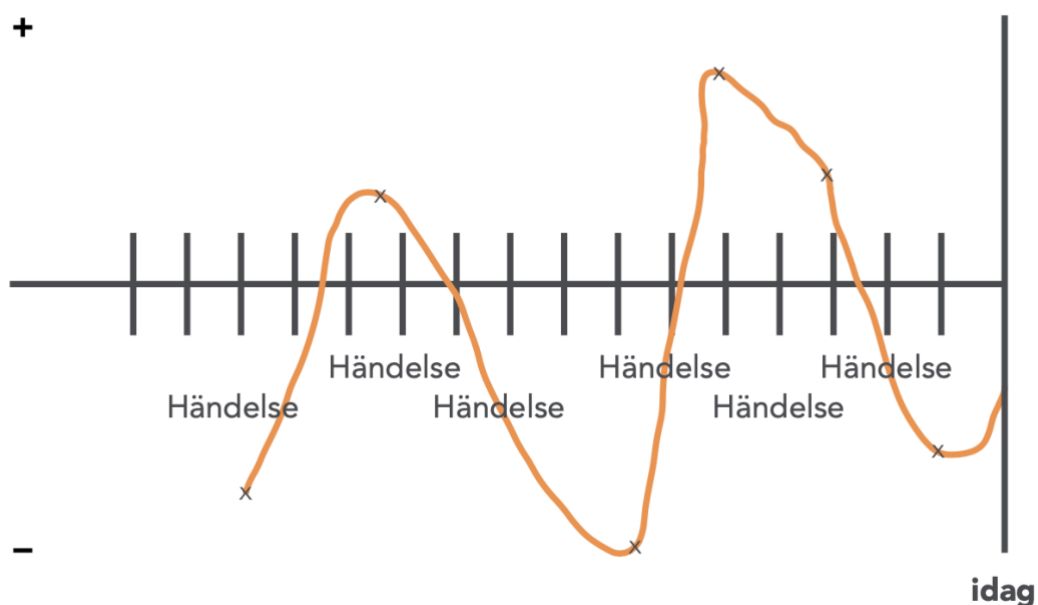
Det finns mycket att lära av det vi gjort och varit med om tidigare. I den här övningen går du bakåt i tiden och reflekterar över sådant som påverkat dig positivt eller negativt. Genom det kan du få en klarare bild över bland annat när och hur du använt vissa styrkor.

Här behöver du ett stort papper, gärna A3, i liggande format. Rita till att börja med en vertikal linje en bit från den högra kanten, sedan en horisontell linje i mitten. Den vertikala linjen står för idag, den horisontella är din tidslinje. Välj själv starttidpunkt och tidsintervall, fram till dagen datum.

Markera på linjen, förslagvis årsvis, händelser som påverkat och betytt mycket för dig. Händelserna kan ha påverkat dig positivt eller negativt. Det kan handla om till exempel arbete och karriär, större beslut och vägval, uppdrag, utbildningar eller uppgifter som du slutfört eller större händelser i livet.

För varje händelse placerar du en markering ovan eller under linjen. Ovansidan står för något som var positivt, utvecklande, motiverande, roligt, etc. Under linjen så handlar det om motsatsen, det var trist, svårt, demotiverande, jobbigt, etc. Placera din markering så högt upp eller så långt ner som du tycker att händelsen var positiv eller negativ. Sammanbind sedan samman markeringarna med en linje så att du får någon form av kurva.

- När du tittar på din kurva, vad kan du notera? Ser du något mönster? Är det en flack kurva eller är det mer tvära kast? Vad kan det säga?
- Vilka är dina toppar? Dina dalar?
- Vad har kännetecknat dina toppar och dalar?
- Vilka är de styrkor du använt under topparna eller för hantera hinder och motgångar?



Ett tredje sätt är att göra ett test. Det finns olika sådana på marknaden.

Hur ska jag göra med mina brister och svagheter?

Ska jag bara strunta mina tillkortakommanden? Nej, men du ska inte lägga onödigt mycket tid på att eliminera dem.

Brister som begränsar eller hindrar dig, eller andra, ska du förstås adressera, men lägga rimligt med energi på det.

Filosofin bakom att utveckla och använda sina styrkor mer är att det är bättre att vässa dig där du är naturligt bra, i stället för att försöka vara halvbra på många olika saker där du inte har naturlig talang.

Du får mer effekt och större utväxling om du lägger tid och energi göra mer av det du är naturligt bra på jämfört med att lägga samma tid på att ta hand om svagheter.

Checklista "Mina talanger och styrkor"

- Säkerställ att du kan säga vilka dina fem främsta styrkor är och ge konkreta exempel på hur de är till nytta för dig. Bli också medveten om vad som kan hända när styrkorna över- eller felanvänds och ge exempel på det.
- 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 och styrkor får du genom att till exempel observera aktiviteter där du är framgångsrik och har flyt, göra övningen "Tidsresan" och/eller göra något test.
- När du får positiv återkoppling ställ gärna klagörande frågor så du verkligen förstår vad som var bra och hur du kan göra mer av det.
- Prova olika sätt att agera, leda eller lösa en uppgift. När du förändrar sättet vad händer då? Hur påverkas andra? Vad fungerar bäst? Genom att prova dig fram med olika sätt och stilar så destillerar du fram det som är ditt bästa jag.
- När du blivit klar över dina fem främsta styrkor, prova att medvetet använda en i taget när du ska ta dig an en viss uppgift eller under några dagar. Reflektera och notera.

Ta ansvar för att "äga" och använda dina talanger och styrkor!

