

Сильные стороны согласно исследователям из Gallup

1. Адаптивность (изменение себя в зависимости от требований окружающей среды, приспособление, гибкость).
2. Активация (энергия, чтобы взяться за дело и сделать его).
3. Аналитическое мышление (понимание причин и следствий, критическое мышление).
4. Вера (наличие глубоко укоренившихся ценностей, идей, поиск смысла жизни).
5. Включенность (помогать другим становиться цельными и успешными).
6. Воображение (креативность, оригинальность, новые идеи и концепции).
7. Гармония (способность находить точки соприкосновения, избегание конфликтов).
8. Дисциплина (организованность, умение укладываться во время, порядок и структуру).
9. Достижение (преследование целей, производительность, удовлетворение от достигнутого).
10. Значимость (большое стремление к признанию, напряженная работа).
11. Индивидуализация (восприятие других людей как личностей и признание их талантов, внимание к различиям).
12. Интеллект (умение мыслить во многих направлениях, интеллектуальные дискуссии, решения).
13. Информация (активное приобретение знаний, любопытство).
14. Исправление (признание проблем и способность их решить).
15. Коммуникация (объяснение, разъяснение, умение хорошо говорить).
16. Конкуренция (напряженная работа для достижения высокого результата, успех, желание выиграть, сравнение с другими).
17. Контекст (видеть исторические параллели, объективно оценить происходящее).
18. Максимализм (увеличение личного и группового уровня мастерства).
19. Обучение (получение удовольствия от процесса обучения, сосредоточенность на улучшении).
20. Ориентация на будущее (нацеленность на будущее, умение видеть возможности, побуждение к действию других).
21. Ответственность (быть тем, на кого можно положиться, много обязанностей и обязательств).
22. Отношения (установление близких отношений с людьми)
23. Позитивность (энтузиазм, оптимизм, возбуждение, стимулирование других).
24. Последовательность (равное отношение, справедливость озабоченность вопросами добра и зла).
25. Развитие (видеть потенциал в других и помогать им его развивать).
26. Рассудительность (принятие правильных решений, обстоятельность, рассмотрение всех вариантов).

27. Руководство (умение справляться с конфликтами и кризисами, способность нести ответственность).
28. Самоутверждение (уверенность в себе, независимость мышления).
29. Связность (соединение идей или событий в осмысленное целое).
30. Стратегия (видение плюсов и минусов, понимание ситуации в целом, разработка адекватного плана действий).
31. Сфокусированность (определение приоритетов, установление направления, эффективность).
32. Умение расположить к себе (быстрое налаживание контакта с людьми, создание групп/отношений).
33. Упорядочивание (организация, координация, определение правильной комбинации людей и средства).
34. Эмпатия (понимание других, установление отношений поддержки).

Задание на обнаружение и применение ваших сильных сторон

Глядя на приведенные выше перечни, подумайте, каковы ваши фирменные сильные стороны? Вы можете это узнать, просто начисляя себе от 1 до 10 баллов за каждую из сильных сторон. Помните, что вы оцениваете не то, каким или какой бы вы хотели стать, а то, кем вы сейчас являетесь. Выберите те сильные стороны, по которым у вас больше баллов, и задайте для каждой из них еще три вопроса:

Это действительно я? Это мое?

Нравится ли мне использовать это качество?

Чувствую ли я при этом радость и прилив энергии?

Когда вы выделите свои фирменные сильные стороны, подумайте о том, как вы можете применить их в важных областях вашей жизни.