**Co jest moją mocna a co słabą stroną? Rola autorefleksji i samowiedzy.**

Dzisiejszy świat to miejsce przebogate w swej ofercie i dostępności pomysłów na życie. Dodatkowo przypomina pędzący pociąg, który nigdy się nie zatrzymuje. Ciągle gdzieś wszyscy biegną gnani milionem spraw do załatwienia - oczywiście najlepiej pilnie i perfekcyjnie. Wypełniamy zatem nasze powinności najlepiej jak potrafimy i w wiecznym poczuciu uciekającego czasu staramy się nie zwariować. Stres potęguje świadomość, że i tak nie wystarczy czasu by zasmakować wszystkiego co oferuje świat, wypróbować wszystkich alternatywnych propozycji. Coś zawsze trzeba wybrać, a przecież wszystko jest równie atrakcyjne i ciekawe. Jedno wybiorę to drugie stracę….

**Pędzącego świata nie zatrzymamy, ale możemy tak kierować naszymi wyborami, by były najwłaściwsze dla nas. A skąd wiemy co dla nas najlepsze? Skąd wiemy w czym my jesteśmy najlepsi?**

Myślę, że warto raz na jakiś czas zadać sobie samemu ważne pytania: co przynosi mi szczęście, jaki jest najważniejszy cel mojego życia, jak mogę realizować to co dla mnie istotne i co jest ważne, czy to co robię jest naprawdę zgodne ze mną, czy jest mi narzucone, czego nauczyły mnie ostatnie doświadczenia, co jest moimi mocnymi stronami a co nie, czy naprawdę muszę doskonalić w sobie to coś co i tak nie ma wpływu na mój sukces zawodowy? Taki czas dany sobie na autorefleksje jest niezwykle cenny. Pozwala uniknąć sytuacji gdy nie wiemy czy zmierzamy we właściwym kierunku, czy wspinamy się po drabinie przystawionej do właściwej góry.

Zaobserwujmy również jakie czynności i wykonywane zadania sprawiają nam taką radochę, że nie żal nawet wielu godzin na nie i jaka praca daje taką satysfakcję, że pomimo fizycznego zmęczenia czujemy się szczęśliwi. Zwykle taką satysfakcje daje robienie tego do czego mamy predyspozycje i talent. To bardzo cenna informacja gdy szukamy odpowiedzi na pytania dotyczące choćby kierunku w jaki powinna zmierzać nasza kariera zawodowa.

Oczywiście w miarę rosnącego doświadczenia życiowego wiemy coraz więcej o sobie i teoretycznie powinno być łatwiej….

**Co jednak zrobić gdy ważne decyzje zawodowe(i prywatne) musi podjąć osoba młoda, która nie miała jeszcze wielu okazji do sprawdzenia siebie? Skąd jeszcze czerpać wiedzę o sobie samym?**

Możemy zaadoptować popularną w świecie biznesu metodę 360º. Używa się jej gdy przygotowywane są oceny pracownicze. O pracy danej osoby wypowiadają się wszystkie osoby z otoczenia zawodowego: szef, współpracownicy, podwładni, klienci itd. To bardzo pracochłonne, ale daje duże spektrum informacji zwrotnej, bo inaczej może być oceniana ta sama osoba z punktu widzenia różnych osób obserwujących ją w różnych sytuacjach. Stąd bogactwo informacji zwrotnej.

Tak więc możemy zadać te same pytania kolegom, nauczycielom, rodzinie i wielu innym osobom z różnych środowisk, bo wtedy jest szansa, że widzący nas w różnych sytuacjach ludzie będą mieli różne obserwacje, a na bogatej informacji zwrotnej właśnie nam zależy. Możemy pytać o co chcemy:
    *W czym jestem naprawdę dobry?
    Jakie są moje talenty?
    Co jest moją słaba stroną?
    Co jest moim największym problemem?
    W czym mam szansę odnieść sukces?*

Ważne jest tylko byśmy byli otwarci na to że nie zawsze usłyszymy pochwały, że to co usłyszymy może się różnić od naszego wyobrażeniem o nas samych. Proszę pamiętać jednak jaki jest cel tego zadania: robimy to po to by wzbogacić wiedze o nas samych a to pozwoli podejmować trafniejsze decyzje.

Powodzenia!

Magdalena Rolska
Doradca Zawodowy