

# JAK ROZVÍJET AUTENTIČNOST A WELLBEING POMOCÍ METODY GALLUP®

***Pavína Vašátová***

Člověk by měl podporovat svoji přirozenost, jelikož pak může investovat čas a vlastní potenciál správným směrem a nemrhat jej na oblasti, které pro něj nejsou vlastní. Nejvíce energie nám přináší, pokud pracujeme v zóně vlastních talentů. Co to znamená a jaký dopad mají talenty na wellbeing?

## **Autentičnost jako cesta poznání talentů**

Pro identifikaci talentů používám talentový test od společnosti Gallup® (2023), která se talentům a silným stránkám věnuje více než 60 let a publikovala řadu výzkumů. Talent definuji jako přirozený způsob jednání, myšlení a cítění. Právě uvědomění si toho, co je pro nás přirozené, nám dává prostor a volbu, na jaké činnosti se zaměříme, jakou pracovní oblast zvolíme nebo jakou organizaci potřebujeme, abychom maximalizovali svůj potenciál. Autentičnost v tomto kontextu znamená znát svůj talent – ocenit jej – a v neposlední řadě pracovat na jeho rozvoji. Každý z nás prožívá autentičnost v jiném kontextu – někdo se cítí jistě při prezentaci a ostatní o něm říkají, že se narodil jako řečník, jiný zase vyniká v kombinování variant a navrhování řešení. Právě talenty dávají odpověď na řadu otázek a současně říkají, v jaké oblasti se nachází autentičnost každého z nás.

Pokud využíváme talenty, jsme v tzv. zóně talentů a díky tomu:

- Se těšíme do práce;
- Máme daleko více pozitivních interakcí se spolupracovníky než těch negativních;
- Lépe zacházíme se zákazníky/klienty;
- Říkáme svým kamarádům, že pracujeme ve skvělé organizaci;
- Jsme daleko víc produktivní na denní bázi;
- Máme více pozitivních, kreativních a inovativních momentů.

Výsledný talentový report odkrývá celkem 34 talentů, které spadají do čtyř dominantních talentových skupin – REALIZAČNÍ, STRATEGICKÉ VZTAHOVÉ a OVLIVŇOVACÍ. Každá skupina znamená pro svého nositele výhody a nevýhody. Díky talentovému reportu máme možnost pochopit, kde leží zóna našich talentů.

Pro lepší pochopení dominantních talentových skupin najdete níže jejich stručnou charakteristiku:

**Realizační skupina** – je pro ni typická výkonnost, efektivnost, potřeba vidět výsledky atd. Těm, kteří jsou součástí realizační skupiny, dělá velmi dobře, pokud se o nich mluví jako o vysoce efektivních, výkonných lidech a smysl jejich života spočívá v plnění úkolů.

**Strategická skupina** – lidé s těmito talenty rádi věci vymýšlejí, promýšlejí a jsou nositeli inovativních myšlenek. Cítí se dobře, pokud mohou „pracovat“ hlavou a rádi dostávají ocenění za nápady, se kterými přicházejí.

**Vztahová skupina** – péče o vztahy, vytváření týmového ducha je klíčové podle této skupiny pro dobré fungování v organizaci. Nemají rádi, pokud někdo není začleněn do skupiny nebo se v ní necítí dobře.

**Ovlivňovací skupina** – pokud chcete někoho přesvědčit nebo ovlivnit, tak pro lidi, kteří mají tento typ talentů je to dobrodružná a zábavná cesta. Přesvědčovat druhé jim dodává energii, stejně tak jako být ve středu pozornosti.

Pokud si lépe uvědomím autentičnost, mohu pochopit, jak pracovat na vlastním konceptu wellbeingu.

Podle Cliftona a Hartera (2021) má wellbeing pět esencí, ale pouze 7 % lidí se daří naplňovat všechny esence. Většině (66 % lidí) se daří rozvíjet alespoň jednu část.

### 1. **Esence: SMYSL** – Jakým způsobem si denně naplňuji vlastní smysluplnost?

Poznámka: Jinak bude smysl popisovat člověk s realizačními talenty, kdy lze předpokládat, že jeho smysl bude úzce propojen s vykonáváním věci, a naopak člověk se strategickými talenty bude smysl definovat skrz nápady, vize nebo myšlenky. Podstatné však je, aby každý dokázal pojmenovat „svoji smysluplnost“.

### 2. **Esence: VZTAHY** – Jak pracuji na svých vztazích? Věnuji jim pozornost? Co je v hledáčku mojí pozornosti den co den?

Poznámka: Každá talentová skupina bude přikládat vztahům jinou důležitost. Klíčové je, aby vztahy byly oceňovány.

### 3. **Esence: FINANCE** – Jak pracuji se svými financemi? Jaký pro mě mají význam v mém životě.

Poznámka: Vědomí toho, že finance jsou důležité pro zajištění vlastních potřeb, je společné napříč talentovými skupinami.

#### 4. **Esence: ZDRAVÍ** – Věnuji pozornost svému zdraví?

Poznámka: Může se stát, že například lidé s realizačními talenty mohou zapomínat pečovat o svoje tělo, jelikož klíčové je úkol splnit a odpočinek je až po vykonané práci.

#### 5. **Esence: KOMUNITA** – Jak žiji v komunitě / ve svém okolí?

Poznámka: Je pravděpodobné, že význam komunity oceňují spíše lidé, kteří mají hodně vztahových talentů. Nicméně je důležité, aby i ostatní skupiny viděly svůj přínos, jelikož i realizace má dopad na to, zda se komunitě daří/nedaří dobře (Clifton, & Harter, 2021).

Pojďme se podívat na využití wellbeingu u realizační skupiny talentů:

### SMYSL

- V jakých činnostech vidíte smysl? Tvoří podstatnou část toho, co realizujete?
- Zkuste se zamyslet nad svými prioritami. Jaké tři úkoly si chcete právě teď ze všeho nejvíce splnit?
- Jaké úkoly jste si chtěli splnit v osobním životě a teď je na ně prostor? Vymalovat? Uklidit? Naučit se vařit? Sepište si seznam věcí, o jejichž realizaci jste přemýšleli a zatím jste je odložili, až na ně bude čas, a vyberte si ty, které chcete realizovat nyní.

### VZTAHY

- Jaké aktivity můžete během dne stihnout, abyste měli pocit vyváženosti s partnerským i rodinným životem? Co vám může pomoci, abyste na vztahy nezapomínali?

### FINANCE

- Víte, za co utrácíte peníze?

### ZDRAVÍ

- Jak pečujete o své tělo po zdárně dokončeném úkolu? Jakou část dne vám plní odpočinek?

### KOMUNITA

- Zkuste se zamyslet nad tím, jak podpořit druhé. Jak využít svoji touhu po efektivnosti, výkonnosti pro ostatní?

Wellbeing je podle Cliftona a Hartera (2021) vždy úzce propojen s talentovou skupinou. Pokud tedy chceme dlouhodobě podávat výkon, být zdraví a cítit, že žijeme plnohodnotný život, je důležité si klást otázky: Jakou práci pokládám za smysluplnou? Jak to, co dělám, souvisí s mými talenty a jak mohu žít život, který více odpovídá zóně mých talentů?

## Jak pracovat s tématem wellbeingu v poradenském kontextu?

Je zde několik možností, jak zapracovat téma do vlastní poradenské praxe. Prvním krokem může být, že si klient uvědomí, co pro něj jednotlivé části esencí znamenají, jak v osobním, tak profesním životě.

Mapujete dané téma například pomocí těchto otázek:

- Jakou práci považujete za smysluplnou?
- Když teď popisujete, že chcete změnit práci, co by budoucí práce měla naplňovat, aby pro vás byla smysluplná?
- Jaké vztahy na pracovišti chcete/potřebujete mít, abyste se cítil spokojený?
- Jaký dopad bude mít vaše nová práce na váš osobní život?
- ...atd.

Hledáním odpovědí na tento typ otázek vedeme klienta k tomu, aby dokázal prožívat plnohodnotnější život a uvědomil si svoje priority.

Další možností, jak téma uchopit, je, že klientovi představíme pět esencí wellbeingu (Clifton, & Harter, 2021) a necháme ho na škále od 1–10 označit, kde se momentálně nachází.

Zadání: Pojdme se teď blíže podívat na vaši spokojenost s pěti esencemi wellbeingu. Představte si, že máte jednotlivé esence ohodnotit na škále od 1–10, kdy 1 je „nejsem vůbec spokojen“ a 10 je „jsem maximálně spokojený“, kde se aktuálně nacházíte?

S klientem pak rozebereme jeho aktuální hodnocení a vyzveme ho, aby si označil, kam se chce posunout. Poté ho otázkami podpoříme, aby si naplánoval kroky k posunu.

Například:

- Říkáte, že se u esence „vztahy“ chcete posunout z 6 na 8, co může být ten nejmenší možný krok, abyste se posunul?
- V jakém časovém horizontu je reálné, abyste realizoval kroky, které jste si naplánoval?

Wellbeing přináší do poradenské praxe další možnou inspiraci, jak lze s klientem nahlížet na jeho budoucí pracovní uplatnění, jelikož člověk, který pracuje na svém wellbeingu, je šťastnější, zdravější a má vyšší produktivitu.

## Seznam zdrojů

Clifton, J., & Harter J. (2021). *Wellbeing at work*. Gallup Press.

Gallup, Inc. (2023, 3. ledna). *Live your best life using your strengths*. <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/252137/home.aspx>

Autorka

**Mgr. Pavlína Vašátová**

kariérová poradkyně

[vasatova.pavlina@gmail.com](mailto:vasatova.pavlina@gmail.com)

Dlouhodobě se věnuje podpoře klientů v poznávání jejich silných a slabých stránek tak, aby mohli vést plnohodnotnější život, rozuměli svým krokům a dokázali dělat rozhodnutí, která jsou v souladu s jejich osobností, jedinečností, autentičností. Více informací o autorce můžete najít zde [Pavlína Vašátová - Konzultant a kouč talentů a silných stránek \(pavlinavasatova.cz\)](https://www.pavlinavasatova.cz)

### Citujte

Vašátová, P. (2022). Jak rozvíjet autentičnost a wellbeing pomocí metody Gallup®. *Kariérové poradenstvo v teorii a praxi* [online], 11(22), 57–61. Dostupné z <https://www.euroguidance.cz/publikace.html>