

---

«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
РЕАЛИЗАЦИЯ:  
ВЫХОД НА НОВЫЙ  
УРОВЕНЬ»

Применение результатов  
аудита талантов на практике



Наталья Гукасян  
основатель онлайн-школы  
«Хочу быть собой»

---



# АЛГОРИТМ ВЫБОРА ИДЕАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ




---

ЧТО МЕШАЕТ  
ЧЕЛОВЕКУ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ




---

ЧТО МЕШАЕТ  
ЧЕЛОВЕКУ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ



1


Не знает своих сильных сторон  
и настоящих талантов



---



---



ЧТО МЕШАЕТ  
ЧЕЛОВЕКУ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ



1


Не знает своих сильных сторон  
и настоящих талантов

2

Не знает по каким критериям необходимо  
выбирать любимую работу



---



ЧТО МЕШАЕТ  
ЧЕЛОВЕКУ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ



1

Не знает своих сильных сторон  
и настоящих талантов

2


Не знает по каким критериям необходимо  
выбирать любимую работу

3

Боится уйти с ненавистной работы,  
потому что не знает, куда и зачем



---



ЧТО МЕШАЕТ  
ЧЕЛОВЕКУ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ



1

Не знает своих сильных сторон и настоящих талантов

2

Не знает по каким критериям необходимо выбирать любимую работу

3


Боится уйти с ненавистной работы, потому что не знает, куда и зачем

4

Не уверен, что сумеет реализовать себя в выбранной сфере



---



ЧТО МЕШАЕТ  
ЧЕЛОВЕКУ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ



1

Не знает своих сильных сторон и настоящих талантов

2

Не знает по каким критериям необходимо выбирать любимую работу

3

Боится уйти с ненавистной работы, потому что не знает, куда и зачем

4

Не уверен, что сумеет реализовать себя в выбранной сфере

5

Ориентируется не на свои потребности, а на стереотипы и давление извне

---

---

ЧТО МЕШАЕТ  
ЧЕЛОВЕКУ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ



1

Не знает своих сильных сторон и настоящих талантов

2

Не знает по каким критериям необходимо выбирать любимую работу

3

Боится уйти с ненавистной работы, потому что не знает, куда и зачем

4

Не уверен, что сумеет реализовать себя в выбранной сфере

5

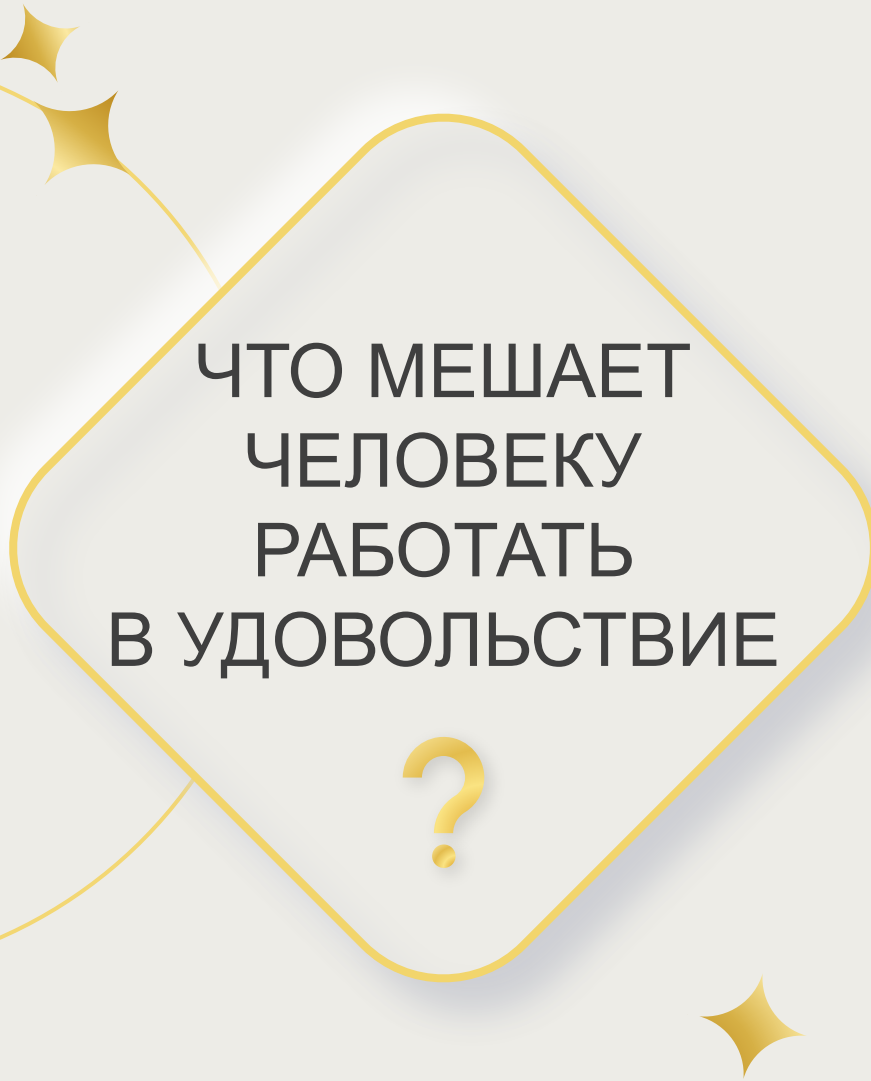
Ориентируется не на свои потребности, а на стереотипы и давление извне

6

Считает, что работа это тяжелый труд до седьмого пота, и иначе не бывает

---

---



## ЧТО МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ РАБОТАТЬ В УДОВОЛЬСТВИЕ

1

Не знает своих сильных сторон и настоящих талантов

2

Не знает по каким критериям необходимо выбирать любимую работу

3

Боится уйти с ненавистной работы, потому что не знает, куда и зачем

4

Не уверен, что сумеет реализовать себя в выбранной сфере

5

Ориентируется не на свои потребности, а на стереотипы и давление извне

6

Считает, что работа это тяжелый труд до седьмого пота, и иначе не бывает

7

Привык терпеть дискомфорт вместо того, чтобы решать проблему

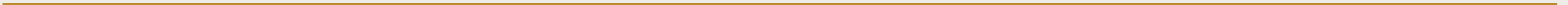
---

---

# КАК ВЫБИРАЮТ РАБОТУ



Квадрат –  
это работа

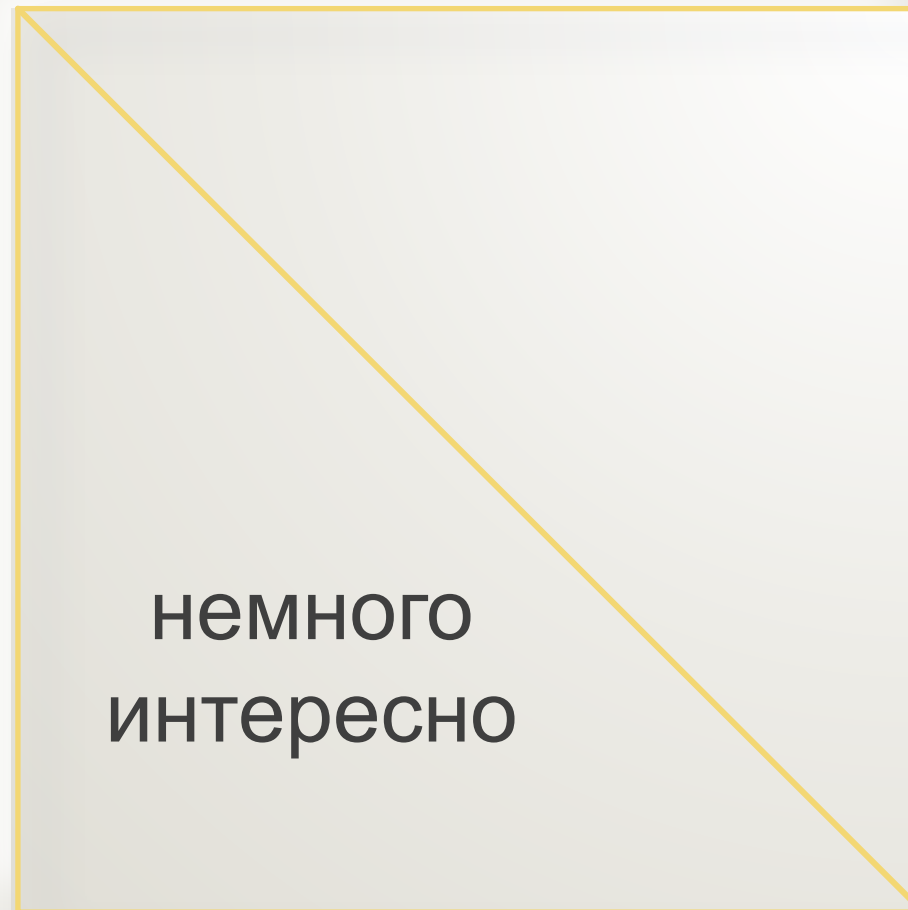


---

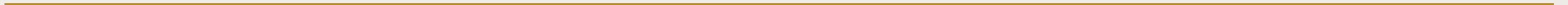
# КАК ВЫБИРАЮТ РАБОТУ



Квадрат –  
это работа



немного  
интересно



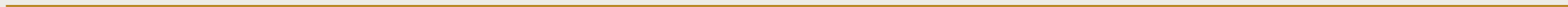
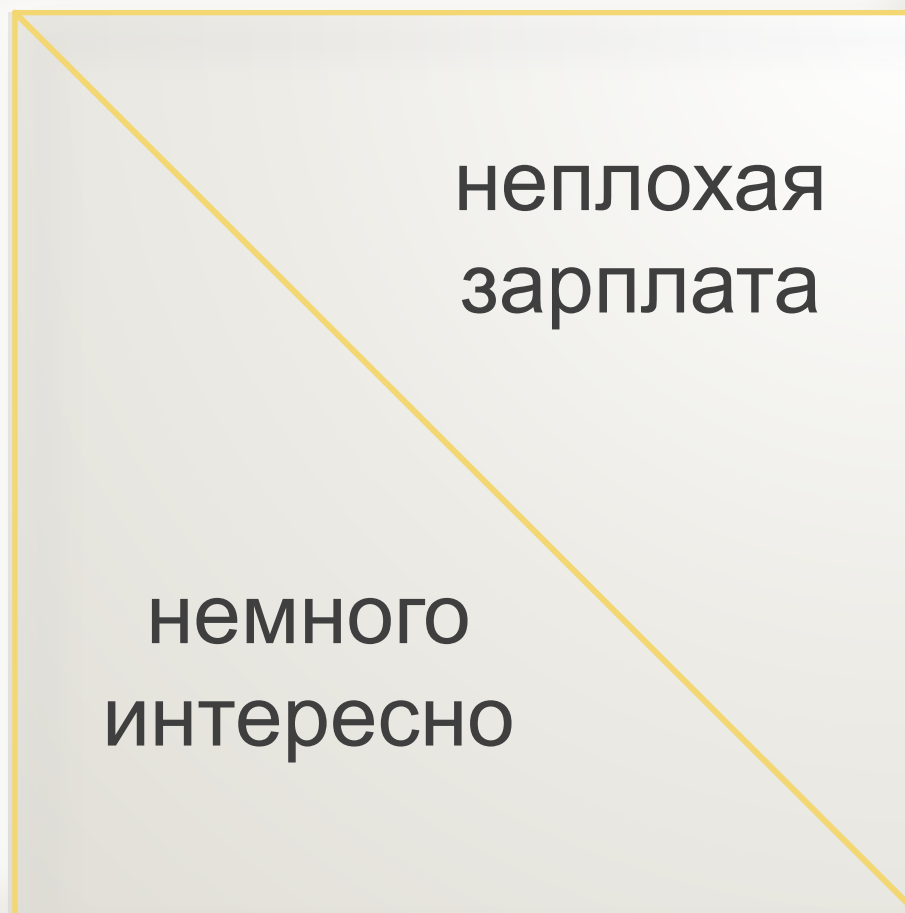


---

# КАК ВЫБИРАЮТ РАБОТУ



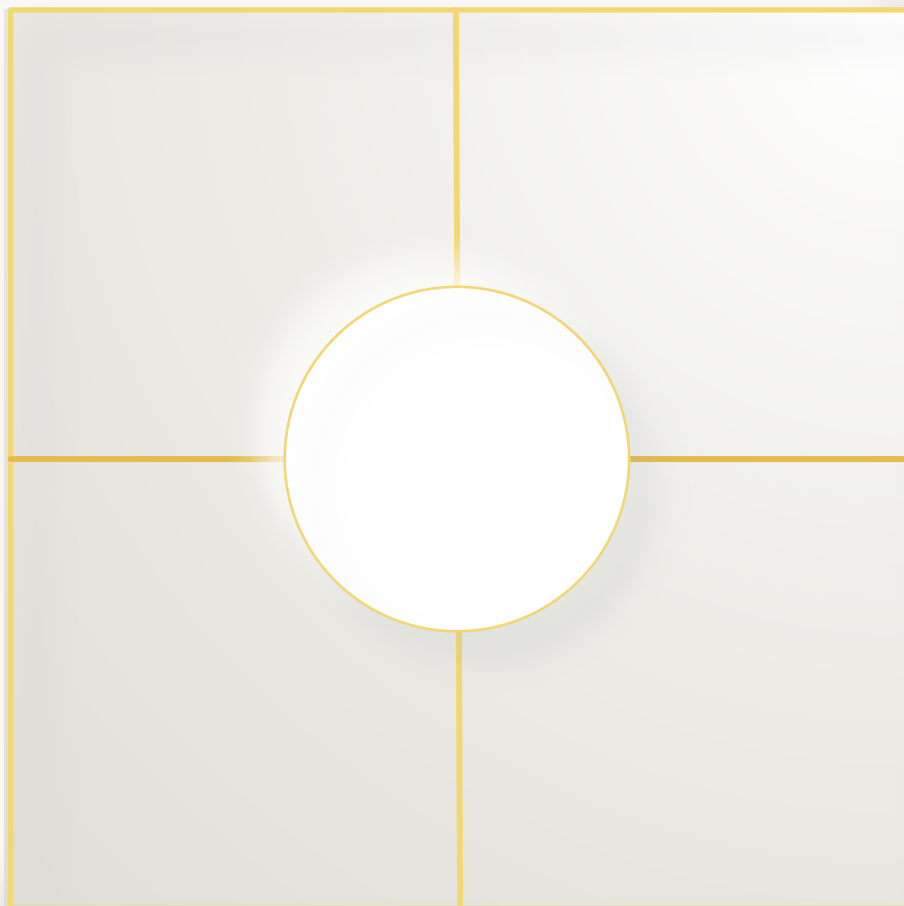
Квадрат –  
это работа



# КАК НУЖНО ВЫБИРАТЬ



Чтобы добиться успеха в жизни,  
нужно делать то, что даётся легче  
всего, но делать это изо всех сил!



Иогранн  
Вольфганг  
Гете



# КАК НУЖНО ВЫБИРАТЬ



Чтобы добиться успеха в жизни,  
нужно делать то, что даётся легче  
всего, но делать это изо всех сил!



Иогранн  
Вольфганг  
Гете



# КАК НУЖНО ВЫБИРАТЬ



Чтобы добиться успеха в жизни,  
нужно делать то, что даётся легче  
всего, но делать это изо всех сил!



Иогранн  
Вольфганг  
Гете



# КАК НУЖНО ВЫБИРАТЬ



Чтобы добиться успеха в жизни,  
нужно делать то, что даётся легче  
всего, но делать это изо всех сил!



Иогранн  
Вольфганг  
Гете



# КАК НУЖНО ВЫБИРАТЬ



Чтобы добиться успеха в жизни,  
нужно делать то, что даётся легче  
всего, но делать это изо всех сил!

Иогранн  
Вольфганг  
Гете



# КАК НУЖНО ВЫБИРАТЬ



Чтобы добиться успеха в жизни,  
нужно делать то, что даётся легче  
всего, но делать это изо всех сил!

Иоганн  
Вольфганг  
Гете



---

# ВАЖНО ПОМНИТЬ



Каждая из пяти частей  
индивидуальна





---

# ВАЖНО ПОМНИТЬ



Каждая из пяти частей  
индивидуальна



Каждая из пяти частей  
равнозначна по важности



---

# ВАЖНО ПОМНИТЬ



Каждая из пяти частей  
индивидуальна



Каждая из пяти частей  
равнозначна по важности



Не бывает  
универсального паззла

---



Поверить в свои  
сильные стороны и  
осознать их  
ценность

1

КАК НАЧАТЬ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ?





Выбрать  
направление  
реализации исходя  
из запроса и  
талантов

Поверить в свои  
сильные стороны и  
осознать их  
ценность

1

2

КАК НАЧАТЬ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ?





Удостовериться,  
что деятельность  
соответствует паззлу

Выбрать  
направление  
реализации исходя  
из запроса и  
талантов

Поверить в свои  
сильные стороны и  
осознать их  
ценность

1

2

3

**КАК НАЧАТЬ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ?**





Удостовериться,  
что деятельность  
соответствует паззлу

Сверять действия  
с внутренним компасом

Выбрать  
направление  
реализации исходя  
из запроса и  
талантов

Поверить в свои  
сильные стороны и  
осознать их  
ценность

1

2

3

4

**КАК НАЧАТЬ  
РАБОТАТЬ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ?**





Удостовериться,  
что деятельность  
соответствует паззлу

Сверять действия  
с внутренним компасом

Выбрать  
направление  
реализации исходя  
из запроса и  
талантов

Поверить в свои  
сильные стороны и  
осознать их  
ценность

Не соглашаться  
на меньшее и  
всегда выбирать  
лучшее

# КАК НАЧАТЬ РАБОТАТЬ В УДОВОЛЬСТВИЕ?

1

2

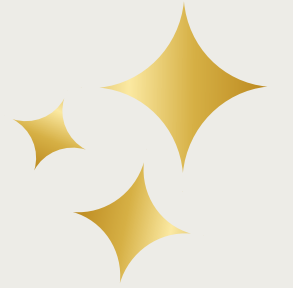
3

4

5



КАК ВЫБРАТЬ СФЕРУ И  
НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ?





Название

Название

Название

КАК ПОНЯТЬ,  
ЧТО ЭТО ТВОЕ?

Название

Название

Название

---



# МАЛО ЛЮБИТЬ СФЕРУ, ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ



не имеет способностей  
в выбранной  
деятельности (не  
сфере!)

---



# МАЛО ЛЮБИТЬ СФЕРУ, ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ



не имеет способностей  
в выбранной  
деятельности (не  
сфере!)



выгорание, опущенные  
руки, разочарование

---

---



# МАЛО ЛЮБИТЬ СФЕРУ, ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ



не имеет способностей  
в выбранной  
деятельности (не  
сфере!)



выгорание, опущенные  
руки, разочарование



много сил тратится  
в пустую и не окупается

---

---



# МАЛО ЛЮБИТЬ СФЕРУ, ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ



не имеет способностей  
в выбранной  
деятельности (не  
сфере!)



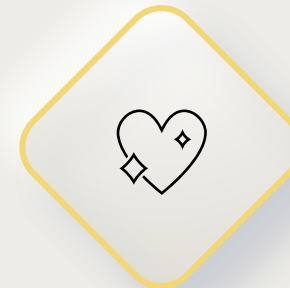
выгорание, опущенные  
руки, разочарование



много сил тратится  
в пустую и не окупается



кайфует  
в процессе



---



# МАЛО ЛЮБИТЬ СФЕРУ, ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ



не имеет способностей  
в выбранной  
деятельности (не  
сфере!)



выгорание, опущенные  
руки, разочарование

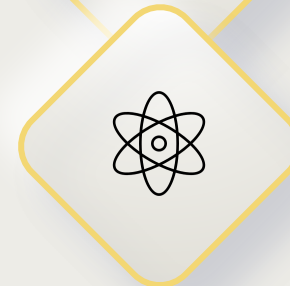
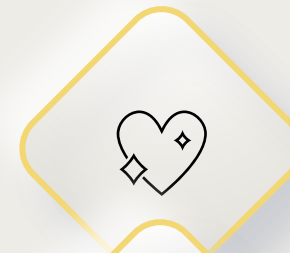


много сил тратится  
в пустую и не окупается



кайфует  
в процессе

вносит вклад  
в развитие науки



---



# МАЛО ЛЮБИТЬ СФЕРУ, ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ



не имеет способностей  
в выбранной  
деятельности (не  
сфере!)



выгорание, опущенные  
руки, разочарование



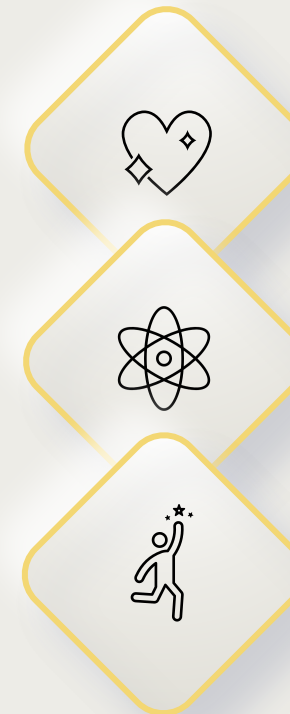
много сил тратится  
в пустую и не окупается



кайфует  
в процессе

вносит вклад  
в развитие науки

занимается тем, что умеет  
лучше всего в любимой  
сфере



---



# МАЛО ЛЮБИТЬ СФЕРУ, ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ



не имеет способностей  
в выбранной  
деятельности (не  
сфере!)



выгорание, опущенные  
руки, разочарование



много сил тратится  
в пустую и не окупается



кайфует  
в процессе

вносит вклад  
в развитие науки

занимается тем, что умеет  
лучше всего в любимой  
сфере

верит в себя,  
развивается  
как специалист





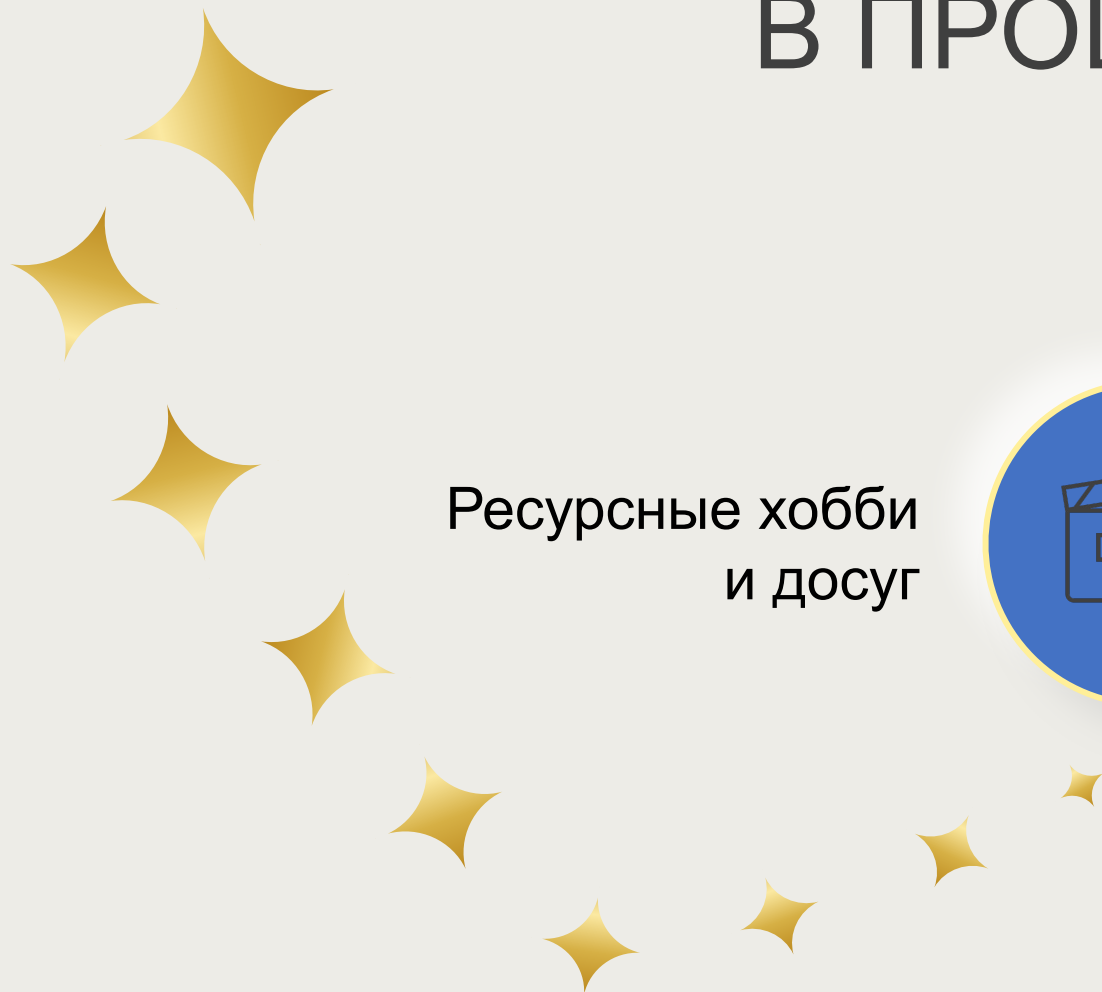
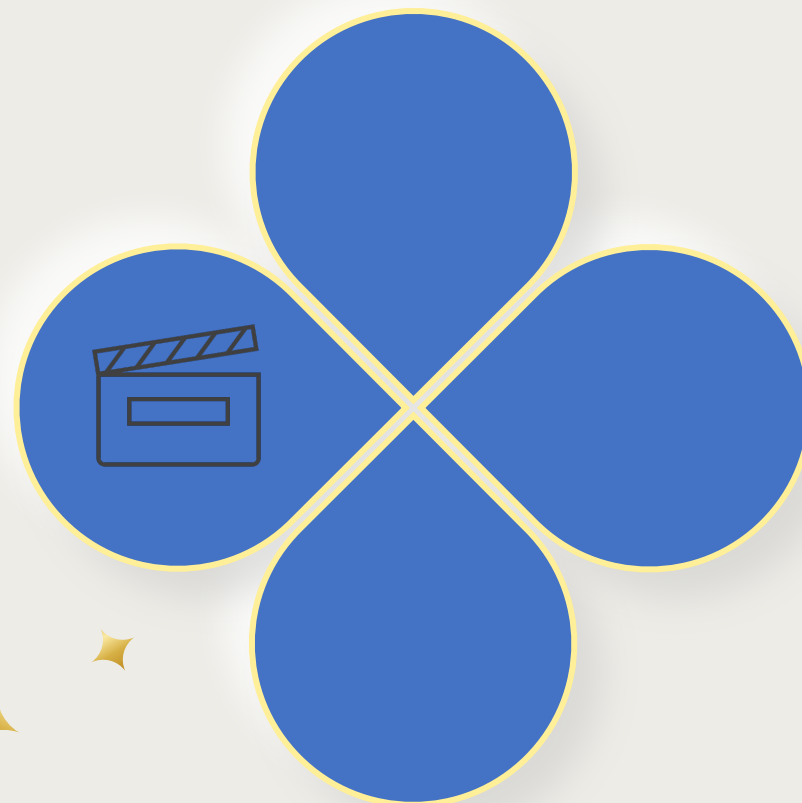
# НАВЫК ДОСТИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ В УДОВОЛЬСТВИЕ



---

# РЕАЛИЗАЦИЯ ЧЕРЕЗ УДОВОЛЬСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ

Ресурсные хобби  
и досуг



---

# РЕАЛИЗАЦИЯ ЧЕРЕЗ УДОВОЛЬСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ

Регулярный отдых  
и забота о здоровье

Ресурсные хобби  
и досуг



---

# РЕАЛИЗАЦИЯ ЧЕРЕЗ УДОВОЛЬСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ

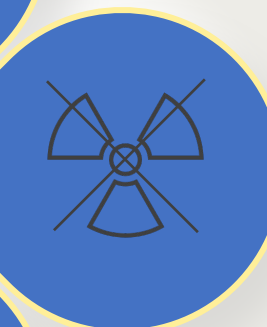
Регулярный отдых  
и забота о здоровье



Ресурсные хобби  
и досуг



Исключение  
факторов риска



---

# РЕАЛИЗАЦИЯ ЧЕРЕЗ УДОВОЛЬСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ

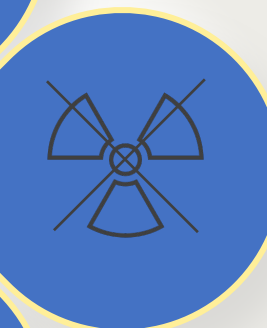
Регулярный отдых  
и забота о здоровье



Ресурсные хобби  
и досуг



Исключение  
факторов риска



Регулярная проверка  
цельности паззла

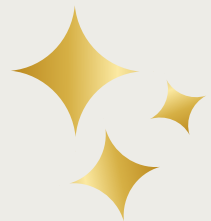


# 3 СТОЛПА УСПЕШНОГО СПЕЦИАЛИСТА



---

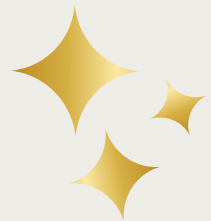
# ЧТО ОТЛИЧАЕТ УСПЕШНОГО СПЕЦИАЛИСТА?



1

Результат деятельности  
нужен обществу





# ЧТО ОТЛИЧАЕТ УСПЕШНОГО СПЕЦИАЛИСТА?

1

Результат деятельности  
нужен обществу

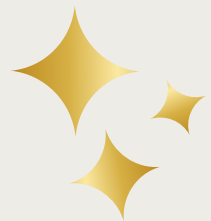


2

Услуга или продукт  
учитывают текущие  
тенденции







# ЧТО ОТЛИЧАЕТ УСПЕШНОГО СПЕЦИАЛИСТА?

1

Результат деятельности  
нужен обществу



2

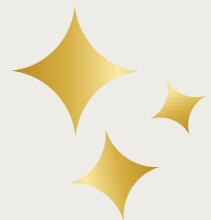
Услуга или продукт  
учитывают текущие  
тенденции



3

Навыки и компетенции  
постоянно улучшаются





# ЧТО ОТЛИЧАЕТ УСПЕШНОГО СПЕЦИАЛИСТА?

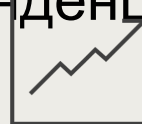
1

Результат деятельности  
нужен обществу



2

Услуга или продукт  
учитывают текущие  
тенденции



3

Навыки и компетенции  
постоянно улучшаются



**Дисклеймер:**

правильно выбранная сфера и деятельность настолько увлекает, что это развитие происходит естественно, с удовольствием, как что-то само собой разумеющееся

---

# ЭФФЕКТИВНОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ



Виктор Пономаренко  
психолог, психиатр

Счастье – это состояние человека, который востребован обществом именно за те результаты, в которых он наиболее полно и эффективно выражает самого себя (свой потенциал). <...>

Человек, реализующий себя в деятельности, в поведении в целом, получающий от этого удовольствие, но не востребованный обществом – тоже не счастлив.

Он может переживать некие эмоциональные суррогаты счастья, но лишь тогда, когда иллюзорно представит себе общественный интерес к своей жизни, труду, творчеству.



# 3 ГЛАВНЫХ ШАГА К РАБОТЕ ИЛИ БИЗНЕСУ МЕЧТЫ




---

# 3 ГЛАВНЫХ ШАГА



Выбрать сферу,  
которая зажигает



---

# 3 ГЛАВНЫХ ШАГА



1

Выбрать сферу,  
которая зажигает

2

Организовать деятельность  
так, чтобы:

- применять свои природные способности и минимизировать усилия, приносящие дискомфорт
- она была востребована обществом и ориентирована рынок

3



# 3 ГЛАВНЫХ ШАГА



1

Выбрать сферу,  
которая зажигает

2

Организовать деятельность  
так, чтобы:

- применять свои природные способности и минимизировать усилия, приносящие дискомфорт
- она была востребована обществом и ориентирована рынок

3

Поддерживать  
моральное  
и физическое  
здоровье

