

WeBAⁿia



WORKBOOK

odkryj swoje

TALENTY I ZASOBY

ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ CI
zobaczyć swoje mocne strony
i zacząć działać!



POZNAJ
SIEBIE



ODKRYJ SWOJE
TALENTY



WYKORZYSTAJ
SWÓJ POTENCJAŁ



Boskie Gorzowskie

MIEJSCE ROZWOJU KOBIET



WPROWADZENIE DO ĆWICZENIA



Dlaczego tak trudno nam zobaczyć własne mocne strony?

Bardzo często:

- ♥ skupiamy się na brakach,
- ♥ porównujemy się do innych,
- ♥ umniejszamy swoim kompetencjom,
- ♥ uznajemy swoje talenty za „coś normalnego”.



I właśnie dlatego wiele kobiet mówi:

„Nie mam żadnych wyjątkowych talentów.”



A prawda jest taka:

To, co dla Ciebie jest oczywiste...

**dla kogoś innego może być
wyjątkowym talentem.**

Bo mocna strona to nie tylko
coś spektakularnego.



To także:



- ✓ to, co przychodzi Ci naturalnie
- ✓ to, za co inni Ci dziękują
- ✓ to, co robisz dobrze bez wysiłku
- ✓ to, czego nauczyło Cię życie
- ✓ sposób, w jaki rozwiązujesz problemy
- ✓ cechy, które pomagają innym



Ważne:

Nie musisz być perfekcyjna,
żeby mieć wartościowe zasoby.



Czasem Twoją ogromną siłą jest:



cierpliwość,



organizacja,



empatia,



kreatywność,



umiejętność działania pod presją,



troska o innych,



budowanie relacji,



albo radzenie sobie
z codziennością mimo zmęczenia.

*Twoje talenty
są Twoją
supermocą*



A teraz czas na *ćwiczenie!*

Za chwilę zobaczysz listę różnych
talentów, cech i umiejętności.



Twoim zadaniem jest:

- ✓ zaznaczyć wszystko,
co choć trochę do Ciebie pasuje
- ✓ nie analizować
- ✓ nie umniejszać sobie
- ✓ zaufać pierwszej intuicji



Szukaj rzeczy, które:

- 🌿 przychodzą Ci naturalnie,
- ♥️ lubisz robić,
- 👥 inni w Tobie doceniają,
- 🔄 powtarzają się w Twoim życiu.

“

Pamiętaj:

„Nie zauważasz swoich
mocnych stron,
bo używasz ich codziennie.”



✦ I być może właśnie dziś zobaczysz,
ile naprawdę już *w sobie masz.*

Boskie Gorzowskie
MIEJSCE ROZWOJU KOBIEC

*Twoje talenty
są Twoją
supermocą!*

A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



KREATYWNOŚĆ I TWORZENIE

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> kreatywność | <input type="checkbox"/> tworzenie grafik |
| <input type="checkbox"/> tworzenie nowych pomysłów | <input type="checkbox"/> rękodzieło |
| <input type="checkbox"/> wyobraźnia | <input type="checkbox"/> szycie |
| <input type="checkbox"/> estetyka | <input type="checkbox"/> malowanie |
| <input type="checkbox"/> poczucie stylu | <input type="checkbox"/> rysowanie |
| <input type="checkbox"/> projektowanie | <input type="checkbox"/> tworzenie produktów cyfrowych |
| <input type="checkbox"/> dekorowanie | <input type="checkbox"/> wymyślanie nazw |
| <input type="checkbox"/> robienie zdjęć | <input type="checkbox"/> tworzenie koncepcji |
| <input type="checkbox"/> nagrywanie rolek | <input type="checkbox"/> wymyślanie rozwiązań |
| <input type="checkbox"/> montowanie filmów | <input type="checkbox"/> tworzenie czegoś od zera |
| <input type="checkbox"/> pisanie tekstów | <input type="checkbox"/> improwizacja |
| <input type="checkbox"/> storytelling | <input type="checkbox"/> poczucie humoru |
| <input type="checkbox"/> tworzenie treści | <input type="checkbox"/> inspirowanie innych |
| | <input type="checkbox"/> wymyślanie atrakcji dla dzieci |
| | <input type="checkbox"/> kreatywne rozwiązywanie problemów |

*Twoje talenty
są Twoją
supermocą!*

A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



ORGANIZACJA I DZIAŁANIE



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> planowanie | <input type="checkbox"/> samodyscyplina |
| <input type="checkbox"/> dobra organizacja | <input type="checkbox"/> szybkie działanie |
| <input type="checkbox"/> zarządzanie czasem | <input type="checkbox"/> podejmowanie decyzji |
| <input type="checkbox"/> organizowanie wydarzeń | <input type="checkbox"/> działanie pod presją |
| <input type="checkbox"/> organizowanie domu | <input type="checkbox"/> logistyka |
| <input type="checkbox"/> organizowanie wyjazdów | <input type="checkbox"/> ogarnianie chaosu |
| <input type="checkbox"/> tworzenie harmonogramów | <input type="checkbox"/> doprowadzanie rzeczy do końca |
| <input type="checkbox"/> zarządzanie wieloma rzeczami jednocześnie | <input type="checkbox"/> szukanie rozwiązań |
| <input type="checkbox"/> przewidywanie problemów | <input type="checkbox"/> działanie mimo stresu |
| <input type="checkbox"/> odpowiedzialność | <input type="checkbox"/> organizacja przestrzeni |
| <input type="checkbox"/> punktualność | <input type="checkbox"/> planowanie budżetu |
| <input type="checkbox"/> systematyczność | <input type="checkbox"/> zarządzanie finansami domowymi |
| <input type="checkbox"/> konsekwencja | |

*Twoje talenty
są Twoją
supermocą!*



A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



RELACJE I KOMUNIKACJA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> empatia | <input type="checkbox"/> praca zespołowa |
| <input type="checkbox"/> słuchanie innych | <input type="checkbox"/> rozumienie emocji innych |
| <input type="checkbox"/> wspieranie ludzi | <input type="checkbox"/> zauważanie potrzeb innych |
| <input type="checkbox"/> budowanie relacji | <input type="checkbox"/> przyciąganie ludzi |
| <input type="checkbox"/> cierpliwość | <input type="checkbox"/> networking |
| <input type="checkbox"/> łagodzenie konfliktów | <input type="checkbox"/> wspieranie rozwoju innych |
| <input type="checkbox"/> mediacja | <input type="checkbox"/> budowanie społeczności |
| <input type="checkbox"/> motywowanie innych | <input type="checkbox"/> inspirowanie innych |
| <input type="checkbox"/> pocieszanie innych | <input type="checkbox"/> rozwiązywanie konfliktów |
| <input type="checkbox"/> komunikacja | <input type="checkbox"/> negocjacje |
| <input type="checkbox"/> łatwość rozmowy | <input type="checkbox"/> przekonywanie innych |
| <input type="checkbox"/> nawiązywanie kontaktów | |
| <input type="checkbox"/> budowanie atmosfery | |
| <input type="checkbox"/> dawanie poczucia bezpieczeństwa | |
| <input type="checkbox"/> współpraca | |

Twoje talenty
są Twoją
supermocą!



A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



TALENTY WYNIKAJĄCE Z MACIERZYŃSTWA

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> organizowanie życia rodziny | <input type="checkbox"/> elastyczność |
| <input type="checkbox"/> opieka nad wieloma rzeczami jednocześnie | <input type="checkbox"/> kreatywność w codzienności |
| <input type="checkbox"/> cierpliwe tłumaczenie | <input type="checkbox"/> organizowanie czasu innym |
| <input type="checkbox"/> uczenie dzieci | <input type="checkbox"/> rozwiązywanie problemów „na już” |
| <input type="checkbox"/> przekonywanie dzieci | <input type="checkbox"/> zarządzanie domowym budżetem |
| <input type="checkbox"/> negocjowanie z dziećmi | <input type="checkbox"/> opiekuńczość |
| <input type="checkbox"/> przewidywanie potrzeb innych | <input type="checkbox"/> troskliwość |
| <input type="checkbox"/> szybkie reagowanie w kryzysach | <input type="checkbox"/> budowanie rutyn |
| <input type="checkbox"/> zarządzanie emocjami dzieci | <input type="checkbox"/> konsekwencja wychowawcza |
| <input type="checkbox"/> radzenie sobie ze zmęczeniem | <input type="checkbox"/> organizowanie edukacji dzieci |
| <input type="checkbox"/> wielozadaniowość | <input type="checkbox"/> zarządzanie kryzysami rodzinnymi |
| <input type="checkbox"/> odporność psychiczna | <input type="checkbox"/> działanie mimo braku energii |
| <input type="checkbox"/> odpowiedzialność | <input type="checkbox"/> cierpliwość pod presją |



Twoje talenty
są Twoją
supermocą!



A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> przedsiębiorczość | <input type="checkbox"/> zarządzanie projektami |
| <input type="checkbox"/> sprzedaż | <input type="checkbox"/> delegowanie |
| <input type="checkbox"/> budowanie marki | <input type="checkbox"/> planowanie biznesu |
| <input type="checkbox"/> tworzenie ofert | <input type="checkbox"/> budowanie społeczności |
| <input type="checkbox"/> obsługa klienta | <input type="checkbox"/> zarządzanie zespołem |
| <input type="checkbox"/> szukanie klientów | <input type="checkbox"/> zarabianie pieniędzy |
| <input type="checkbox"/> strategiczne myślenie | <input type="checkbox"/> rozwijanie pomysłów |
| <input type="checkbox"/> marketing | <input type="checkbox"/> rozwiązywanie problemów klientów |
| <input type="checkbox"/> reklama | <input type="checkbox"/> tworzenie usług |
| <input type="checkbox"/> budowanie widoczności | <input type="checkbox"/> przewidywanie trendów |
| <input type="checkbox"/> networking biznesowy | <input type="checkbox"/> odwaga do działania |
| <input type="checkbox"/> prowadzenie social mediów | <input type="checkbox"/> umiejętność podejmowania ryzyka |
| <input type="checkbox"/> tworzenie produktów | |
| <input type="checkbox"/> szukanie okazji | |
| <input type="checkbox"/> samodzielność | |

Twoje talenty
są Twoją
supermocą!

A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



UCZENIE SIĘ I MYŚLENIE



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> szybkie uczenie się | <input type="checkbox"/> obserwacja |
| <input type="checkbox"/> ciekawość świata | <input type="checkbox"/> zadawanie dobrych pytań |
| <input type="checkbox"/> logiczne myślenie | <input type="checkbox"/> analizowanie sytuacji |
| <input type="checkbox"/> analityczne myślenie | <input type="checkbox"/> zapamiętywanie szczegółów |
| <input type="checkbox"/> strategiczne myślenie | <input type="checkbox"/> planowanie rozwiązań |
| <input type="checkbox"/> rozwiązywanie problemów | <input type="checkbox"/> dostrzeganie schematów |
| <input type="checkbox"/> tłumaczenie trudnych rzeczy prosto | <input type="checkbox"/> szybkie adaptowanie się |
| <input type="checkbox"/> uczenie innych | <input type="checkbox"/> samorozwój |
| <input type="checkbox"/> szukanie informacji | <input type="checkbox"/> nauka nowych technologii |
| <input type="checkbox"/> wyciąganie wniosków | <input type="checkbox"/> krytyczne myślenie |

*Twoje talenty
są Twoją
supermocą!*



A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



ODWAGA I WEWNĘTRZNA SIŁA



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> wytrwałość | <input type="checkbox"/> odpowiedzialność |
| <input type="checkbox"/> niezależność | <input type="checkbox"/> umiejętność zaczynania od nowa |
| <input type="checkbox"/> odwaga | <input type="checkbox"/> radzenie sobie w trudnych sytuacjach |
| <input type="checkbox"/> odporność psychiczna | <input type="checkbox"/> cierpliwość |
| <input type="checkbox"/> waleczność | <input type="checkbox"/> opanowanie |
| <input type="checkbox"/> podnoszenie się po porażkach | <input type="checkbox"/> konsekwencja |
| <input type="checkbox"/> działanie mimo strachu | <input type="checkbox"/> wiara w innych |
| <input type="checkbox"/> determinacja | <input type="checkbox"/> wiara w lepsze jutro |
| <input type="checkbox"/> samodyscyplina | <input type="checkbox"/> walka o rodzinę |
| | <input type="checkbox"/> działanie mimo zmęczenia |
| | <input type="checkbox"/> pokonywanie przeciwności |

*Twoje talenty
są Twoją
supermocą!*



A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



WRAŻLIWOŚĆ I INTUICJA



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> intuicja | <input type="checkbox"/> delikatność |
| <input type="checkbox"/> wysoka wrażliwość | <input type="checkbox"/> umiejętność wspierania |
| <input type="checkbox"/> autentyczność | <input type="checkbox"/> empatyczne słuchanie |
| <input type="checkbox"/> troskliwość | <input type="checkbox"/> budowanie głębokich relacji |
| <input type="checkbox"/> dobroć | <input type="checkbox"/> zauważanie piękna |
| <input type="checkbox"/> uważność | <input type="checkbox"/> refleksyjność |
| <input type="checkbox"/> zauważanie szczegółów | <input type="checkbox"/> duchowość |
| <input type="checkbox"/> wyczuwanie emocji innych | <input type="checkbox"/> wdzięczność |
| <input type="checkbox"/> tworzenie bezpiecznej atmosfery | <input type="checkbox"/> wrażliwość artystyczna |
| <input type="checkbox"/> opiekuńczość | |

*Twoje talenty
są Twoją
supermocą!*



A teraz czas na ćwiczenie!



Instrukcja:

- ♥ Zaznacz wszystko, co choć trochę do Ciebie pasuje.
- ♥ Nie analizuj. Nie umniejszaj sobie.
- ♥ Jeśli robisz coś „na co dzień” — to też może być talent.



UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE I NOWOCZESNE



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> obsługa social mediów | <input type="checkbox"/> nagrywanie stories |
| <input type="checkbox"/> tworzenie stron internetowych | <input type="checkbox"/> fotografia produktowa |
| <input type="checkbox"/> Canva | <input type="checkbox"/> copywriting |
| <input type="checkbox"/> WordPress | <input type="checkbox"/> SEO / GEO |
| <input type="checkbox"/> AI / ChatGPT | <input type="checkbox"/> automatyzacje |
| <input type="checkbox"/> montaż video | <input type="checkbox"/> e-commerce |
| <input type="checkbox"/> grafika komputerowa | <input type="checkbox"/> prowadzenie sklepu online |
| <input type="checkbox"/> tworzenie kursów online | <input type="checkbox"/> newslettery |
| <input type="checkbox"/> prowadzenie webinarów | <input type="checkbox"/> tworzenie prezentacji |
| | <input type="checkbox"/> organizowanie materiałów online |

*Twoje talenty
są Twoją
supermocą!*



A teraz czas na ćwiczenie!



Moje notatki



Large lined area for taking notes.



Dodatkowe talenty, które są we mnie:



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



A teraz czas na ćwiczenie!



A TERAZ... POLICZ, ILE TALENTÓW ZAZNACZYŁAŚ.

- więcej niż 10
 więcej niż 20
 więcej niż 30
 więcej niż 40
 więcej niż 50



MOJE 3 NAJMOCNIEJSZE STRONY

1.
2.
3.



PYTANIA NA KONIEC

♥ Który talent najbardziej mnie zaskoczył?

.....

♥ Który talent wykorzystuję za mało?

.....

♥ Na którym talencie mogłabym zacząć budować swoją przyszłość lub biznes?

.....



☞ PAMIĘTAJ ☞

To, co dla Ciebie jest codziennością,
dla kogoś innego może być ogromną wartością.



Gratulacje!



Poświęcisz czas, by odkryć i docenić swoje talenty. To pierwszy krok do życia i pracy w zgodzie ze sobą.

**JESTEŚ WYJĄTKOWA I MASZ W SOBIE MOC,
KTÓRA MOŻE ZMIENIAĆ ŚWIAT!**



DOCENIAJ SIEBIE

Twoje talenty są
Twoją supermocą.



ROZWIJAJ SIĘ

Inwestuj w to,
co kochasz
i w czym jesteś dobra.



DZIAŁAJ

Nawet małe kroki
prowadzą do
wielkich zmian.



SPEŁNIAJ MARZENIA

Twoja przyszłość
zaczyna się dzisiaj.



*Dziękuję, że jesteś tutaj
i że wybierasz siebie!*



PAMIĘTAJ:

Nie musisz być idealna, aby być niesamowita.
Wystarczy, że będziesz sobą.



*Twój
czas jest TERAZ!*



*Zaufaj sobie.
Masz w sobie
talenty, o których
być może jeszcze
nie wiesz.*

