TALENT FACTORY DIGITAL EXPRESS

ДНЕВНИК НА ТАЛАНТА

Как да използваш дневника по най-добрия начин:

- За всеки ден от това преживяване, което ти предстои, сме направили по една или две страници, за да може цялата информация да я записваш на едно място.
- Всички въпроси и задачи, които ще чуеш по време на обучението ги има в дневника, както има и място за отговарянето им.
- „Лични бележки“ е място предназначено за записки.
- В дневника има бонус информация.
- Когато си пуснеш видео, си отвори и дневника на съответната страница, за да може навреме да си записваш новите знания, които ще придобиеш.

МОДУЛ I

ЦЕННОСТИ

АНДРЕЙ ИЛИЕВ

Лични бележки

.....
.....
.....
.....

ЦЕННОСТИ

Стъпка 1

По-долу са изброени едни от най-важните човешки ценности - прочети ги внимателно. Избери от списъка с ценности тези, които смяташ, че са важни/ценни лично за теб и би искал да присъстват в живота дългосрочно. Отбележи ги със *

Ценности	*****	**?/X**	**Ценности**	*****	**?/X**	**Ценности**	*****	**?/X**
Доброта			Обществено признание			Изобилие		
Предизвикателство			Независимост			Интелигентност		
Отговорност			Истина/честност			Интуиция		
Лоялност			Справедливост			Комфорт		
Забавление			Доверие			Природа		
Ученолюбие			Постоянство			Любознателност		
Развитие			Дисциплина			Любопитство		
Власт			Работа, свързана с призванието ти			Мир		

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Уникалност			Пари			Образование		
Самостоятелност			Упоритост			Опит		
Одобрение			Ефективност			Организираност		
Равенство			Достойнство / чест			Подкрепа		
Здраве			Амбиция			Постижения		
Любов			Автентичност			Приключение		
Приятелство			Баланс			Работа в екип		
Семейство			Благодарност			Самоосъзнатост		
Страст			Въздържание			Свобода		
Щастие			Въображение			Сексуалност		
Креативност			Вяра			Сигурност		
Красота			Дипломация			Слава		
Мъдрост			Допринасяне			Целомъдрие		
Вярност			Значимост			Спонтанност		
Радост			Хумор			Наука		
Хармония			Експертиза			Успех		
Жертвоготовност			Емпатия			Фокус		
Лидерство			Харизма			Гъвкавост		
Иновации			Пестеливост			Оптимизъм		

Стъпка 2

Отбележи със звездичка * онези, за които смяташ, че без тях не можеш да живееш и не би направил голям компромис за тях?

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Стъпка 3

Постави допълнителна звездичка * за онези, които вече имат две звезди ** за които би направил нещо извънредно би преплувал океан, би изкачил най-високия връх, би прекосил най-голямата пустиня? ***
и ги прехвърли отдолу в таблицата - максимумът тук е 20

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

Стъпка 4

Разгледай сега всички в топ 20 - прочети още веднъж тези, които са останали са с 3 звездички и си задай въпроса за всяка една ценност - това аз ли съм. Пример - аз Щастие ли съм? Аз Успех ли съм? Аз Фокус ли съм? ако отговорът е да - прибави още една звездичка * към трите. ****

Стъпка 5

Сред онези останали с **** звезди, прибави само още една звездичка, която ще е за онази, която ти е най-важна с днешна дата - ако можеш да избереш само една-единствена ценност, която да ти е топ приоритет в живота и за която би се саможертвал - най-важната - коя би била тя? Бих дал живота си за или бих се саможертвал - това е твоята номер 1. Ако не би направил толкова голяма жертва, може би точно животът ти е номер 1 ценност.

Препиши отдолу онази с ***** 5 звезди и последващите с **** 4 звезди, които имат най-определяща роля в живота ти към този момент:

ТОП 5

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

МОДУЛ II

КАКВО МЕ ПРАВИ ЩАСТЛИВ

СТОЯН ЯНКОВ

Лични бележки

.....
.....
.....
.....

ИНСТРУМЕНТ №1 ЗА ОТКРИВАНЕ НА СТРАСТИТЕ

The Passion Test е инструмент № 1 в света за намиране на вашите страсти и цел в живота. *The Passion Test* е създаден от Джанет Брей Атууд и Крис Атууд, за да ви помогне да откриете ВАШИТЕ страсти и да започнете да живеете истински. Тяхната книга „*The Passion Test* – безпроблемният път към откриването на целта на живота си" е бестселър на Ню Йорк Таймс. *The Passion Test* е прост, мощен набор от инструменти за откриване на вашите страсти и привеждане в съответствие с живота си с това, което е най-важно за вас. Тестът ви показва стъпка по стъпка как да идентифицирате петте си най-големи страсти/желания и след това предоставя насоки да приведете живота си в съответствие с тези страсти. От 2007 г. насам хора от всички сфери на живота по света използват процеса *The Passion Test,* за да намерят повече смисъл, радост и удовлетворение в живота си. Джанет и Крис са обучили повече от 3000 сертифицирани фасилитатори на *The Passion Test* в повече от 64 страни по целия свят. Стоян Янков е лично сертифициран от Джанет Атууд.

THE PASSION TEST

Напиши (в произволен ред) 10 неща, които те зареждат и те правят щастлив в този момент от живота ти. Използвай сегашно време и формулирай изреченията в позитивен аспект.

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Довърши изречението: **когато животът ми е идеален, аз...**

1 – .....
2 – .....
3 – .....
4 – .....
5 – .....
6 – .....
7 – .....
8 – .....
9 – .....
10 – .....

Лични бележки

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ИЗЯСНЯВАНЕ НА 5-ТЕ НЕЩА, КОИТО НИ ПРАВЯТ НАЙ-ЩАСТЛИВИ

(+ маркери)

За да можеш да извадиш своите ТОП 5 страсти, когато ги сравняваш помежду си, използвай следните три въпроса:

Въпрос 1
Кое те прави по-щастлив / щастлива? **Passion X** или **Passion Y**

Въпрос 2
Ако можеш да **Passion X**, но никога да не **Passion Y** или да **Passion Y,** но никога да не **Passion X**.

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Кое те прави по-щастлив / щастлива?

Въпрос 3
Затвори си очите. Представи си че в момента живееш **Passion X** на макс (на 100%). Какво би означавало това за теб? Представи си всички детайли. Как би се чувствал? Обърни внимание обаче, че никъде в тази картинка не присъства **Passion Y**.

Сега остави тази представа настрана.

Представи си че живееш **Passion Y** на макс (на 100%).

Какво би означавало това за теб? Представи си всички детайли. Как би се чувствал? Обърни внимание обаче, че никъде в тази картинка не присъства **Passion X**.

Кое те прави по-щастлив / щастлива?

ЗАПИШИ ТУК ТВОИТЕ ТОП 5 СТРАСТИ

1. - .....
2. - .....
3. - .....
4. - .....
5. - .....

МАРКЕРИ

Маркерите са доказателство, че живеем нашите Passions на пълни обороти. Първо: запишете вашите топ 5 Passions. После ги оценете от 1 до 10 (как чувствате, че ги живеете в момента). И накрая помисли за вдъхновяващи маркери за всяка една от твоите топ 5 Passions.

Passion #1 .....

Маркер1 .....

Маркер2 .....

Маркер3 .....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Passion #2 .....

Маркер1 .....

Маркер2 .....

Маркер3 .....

Passion #3 .....

Маркер1 .....

Маркер2 .....

Маркер3 .....

Passion #4 .....

Маркер1 .....

Маркер2 .....

Маркер3 .....

Passion #5 .....

Маркер1 .....

Маркер2 .....

Маркер3 .....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

МОДУЛ III

УПРАВЛЕНИЕ НА ТАЛАНТА

ЕЛЕОНОРА ДЕРВЕНСКА

Лични бележки

.....
.....
.....
.....

МОЯТА ЛИЧНА МИСИЯ

1. Какво те кара да се усмихваш?

.....
.....

2. Кои са любимите неща, които обичаше да правиш в миналото ти?

.....
.....

- **Кои са любимите неща, които обичаш да правиш сега?**

  .....
  .....

3. Какви дейности те карат да загубиш представа за времето?

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

4. Какво в теб те кара да се чувстваш добре като себе си и ти носи самочувствие?

.....
.....

5. Кои три личности те вдъхновяват най-много? Може да бъде всеки, който познаваш или не познаваш (семейство, приятели, автори, художници, лидери и т.н.)

.....
.....

- **Кои три личности те вдъхновяват най-много? Кои са качествата, които ви вдъхновяват във всеки един от тях?**

  .....
  .....

6. В какво считаш, че си естествено добър?

.....
.....

7. За какво най-често хората те молят за помощ?

.....
.....

8. Ако си в позиция да преподаваш нещо, какво би избрал да учиш другите?

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

9. За какво би съжалявал, ако не си направил, не си имал или не си бил в този живота?

.....
.....

10. Медитация

Представи си, че сега си на 90 години, седиш на стол пред верандата си, чувстваш се блажено, щастливо и си доволен от прекрасния си живот, който вече изминава. Като погледнеш назад към всичко, което си постигнал, кое ти се струва най-важно и стойностно от тази позиция?

.....
.....

11. Кои са най-дълбоките ценности, които споделяш? Избери от пет ключови ценности и ги подреди по приоритет и важност за теб.

.....
.....

12. Какви предизвикателства, трудности и спънки си преодолял? Какво в теб ти помогна да ги преодолееш?

.....
.....

13. Кои са най-големите каузи, в които вярваш силно? С какви каузи вече си се свързал и допринасяш?

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

14. Какво послание би избрал да изпратиш до голям брой хора? Кои биха били тези хора?

.....
.....

15. Изброй нещата и хората, на които смяташ, че можеш да помогнеш (таргет). Например: човешки и други живи същества, цели, организации, каузи, групи, среда и т.н.)

.....
.....

16. Кои са твоите най-силни желания, увлечения и страсти? Приоритизирай петте основни и важни за теб емоции и преживявания, които трудно контролираш или към които се стремиш.

.....
.....

17. Въз основа на отговорите ти от горните въпроси и предвид изброените таланти (6), страсти (16) и ценности (11) – помисли как би могъл да използваш тези ресурси, за да служиш, да помагаш, да допринасяш положително за своето обкръжение (15) и своите каузи (13)?

.....
.....

18. Извадете ключови за вас думи за действие (глаголите) от отговорите си горе.

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

19. **Определете целите си или отговорете на въпроса: Кой (15), каква полза ще получи от това, което ти правиш (17)?**

.....
.....

20. **Личната мисия се състои от 3 части:** *Какво искам да направя? На кого искам да помогна? Какъв е резултатът или каква стойност ще създам?* **Напишете личната си мисия.** *Комбинирайте стъпки #15 #18 #19 в едно, две или три цялостни и смислени изречения, така че да се чувствате вдъхновен и устремен към нещо смислено, важно и приятно за вас.*

.....
.....
.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

МОДУЛ IV

МОИТЕ ТАЛАНТИ, СИЛНИ СТРАНИ И ВОДЕЩИ ТИПОВЕ ИНТЕЛИГЕНТНОСТИ

АНДРЕЙ ИЛИЕВ

Лични бележки

.....
.....
.....
.....

CLIFTON STRENGTHSFINDER

Clifton StrengthsFinder
Инструмент номер 1 в света за идентифициране на талантите и превръщането им в силни страни. В него присъстват 34 теми/таланти.

ТАЛАНТ
нещо, което ти се отдава лесно, върви ти с лекота и ти е приятно, когато вършиш.

Четири сфери на талантите
- Сфера “Изпълнители”
- Сфера “Лидерство”
- Сфера “Изграждане на взаимоотношения”
- Сфера “Стратегическо мислене”

Време е да направиш теста…

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Моите ТОП 5 теми/таланта страни според Clifton StrengthsFinder

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

ВСИЧКИ ТАЛАНТИ И СФЕРИТЕ, В КОИТО ПОПАДАТ.

СФЕРА “ИЗПЪЛНИТЕЛИ”

Целеустремена личност

……
……

Организатор

……
……

Убеденост

……
……

Безпристрастност

……
……

Предпазливост

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

.....
.....

Дисциплина

.....
.....

Фокус

.....
.....

Отговорност

.....
.....

Реставратор

.....
.....

СФЕРА “ЛИДЕРСТВО”

Дейна личност

.....
.....

Властност

.....
.....

Комуникация

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

.....
.....

Състезателност

.....
.....

Максималист

.....
.....

Самочувствие

.....
.....

Важност

.....
.....

Харизма

.....
.....

СФЕРА "ИЗГРАЖДАНЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ"

Гъвкавост

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Свързаност

.....
.....

Насърчител

.....
.....

Емпатия

.....
.....

Хармония

.....
.....

Интеграция

.....
.....

Индивидуализация

.....
.....

Позитивност

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Близост

.....
.....

СФЕРА "СТРАТЕГИЧЕСКО МИСЛЕНЕ"

Аналитичност

.....
.....

Контекстуалност

.....
.....

Футуристичност

.....
.....

Човек на идеите

.....
.....

Любознателност

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Интелектуалност

.....
.....

Ученолюбие

.....
.....

Стратег

.....
.....

МНОЖЕСТВЕНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Хауърд Гарднър е американски психолог, който създава **Теория за "Множествената интелигентност".** Той извежда осем типа интелигентности.

Телесно-кинестетична интелигентност

.....
.....

Музикална интелигентност

.....
.....

Лингвистична интелигентност

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Логико-математическа интелигентност

……
……

Пространствена интелигентност

……
……

Интерперсонална интелигентност

……
……

Интраперсонална интелигентност

……
……

Кои са твоите ТОП 3 интелигентности?

1. ……..

2. ……..

3. ……..

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

БОНУС

3-ТЕ НИВА НА ПРОМЯНА

Първо ниво на промяната. Обърнато към резултата. Най-външният слой на промяната.

S – specific (конкретна). Колкото е по-конкретна целта, толкова по-добре.

M – measurable (измерима). Да можеш да си измериш прогреса всеки ден.

A – attainable (постижима). Нещо, което е постижимо и реалистично спрямо моментната ти ситуация.

R – relevant (релевантна). Нещо, което да отговаря на твоята личност и същност.

T – time-based (за определено време). Да можеш да го поставиш за определен период от време и да можеш да го изпълниш.

E – ecological (екологична). Здравословна цел - нещо, което няма да наруши твоето здраве и здравето на околните.

R – rewarding (награждаваща). В момента, в който постигнеш целта си, можеш да получиш награда.

Второ ниво на промяната. Обърнато към процеса.

Действие - бъди в процеса.

Какво действие трябва да правиш, за да постигнеш SMARTER целта ?

.....
.....

Трето ниво на промяната. Обърнато към същността на човека, към неговата идентичност.

Каква личност искаш да изградиш?

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Каква трябва да ти е нагласата, за да се превърнеш в тази личност?

.....
.....

Какви трябва да бъдат твоите мисли, за да си тази личност?

.....
.....

Какви трябва да бъдат твоите убеждения, за да си тази личност?

.....
.....

Talent Factory Digital. Всички права запазени. Никоя част от тази работна тетрадка не може да се копира и разпространява.

Talent Factory Digital Express
Дневник на таланта

Първо издание, 2022

Съдържание
Андрей Илиев, Стоян Янков, Елеонора Дервенска

Оформление
Мария-Софи Стайкова

Дизайн и предпечат
Веселин Тонов

Разпространява се единствено като част от онлайн програмата Talent Factory Digital Express.
Не се продава отделно. Всички права запазени. Никоя част от тази работна
тетрадка не може да се копира и разпространява.