



IRE
ACADEMY

ПРОГРАММА ПРОФИДЕНТИФИКАЦИИ

24 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛИЧНОСТИ (VIA)

Сильные стороны VIA играют ключевую роль в профессиональном развитии. Это стабильные черты личности, которые проявляются в наших действиях, мыслях и отношении к работе. Они связаны с добродетелями, талантами, способностями и стремлением к росту.

Исследования в области позитивной психологии показывают, что активное использование и развитие сильных сторон способствует повышению удовлетворенности от работы, усиливает мотивацию и продуктивность, а также помогает в достижении профессиональных целей. Работа, основанная на сильных сторонах, позволяет эффективнее преодолевать трудности, находить решения в сложных ситуациях и успешно справляться с вызовами.

Каждое позитивное качество относится к одной из **шести категорий**:

- I. Мудрость и знания
- II. Смелость
- III. Человечность
- IV. Социальность
- V. Сдержанность
- VI. Трансцендентность

В каждой из этих категорий содержатся от трёх до пяти сильных сторон личности (добродетелей).

I. Мудрость и знания:

1. **Креативность (оригинальность, изобретательность):** Способность видеть уникальные варианты и решения, мыслить вне рамок устоявшихся стереотипов и схем. Люди с этой сильной стороной часто приходят к новаторским идеям и подходам.
2. **Любовь к учению:** Освоение новых навыков, тем и сфер знаний как самостоятельно, так и в учебном заведении. Эта черта связана с любопытством, но выходит за ее рамки. Стремление к систематическому приумножению знаний.

3. Любопытство: Интерес и стремление к новизне, открытость к новому опыту. Интерес как самооценочность, которая проходит через весь опыт; способность увлекаться явлениями, темами и предметами, интерес к наблюдению и исследованию.

4. Широта видения (знание различных сфер): Способность видеть общую картину; давать мудрые советы другим; умение видеть мир, полный смыслов, как для себя, так и для других людей.

5. Критическое мышление: Настроенность на всесторонний анализ явлений без преждевременного перехода к выводам; умение справедливо взвешивать аргументы и менять мнение на основе доказательств.

II. Смелость:

1. Храбрость: Способность не отступать перед угрозами, вызовами, трудностями или болью; отстаивать справедливость даже в условиях противостояния; действовать по убеждениям, даже если они непопулярны среди других; эта черта включает физическую храбрость, но не ограничивается ею.

2. Настойчивость (завершенность, добросовестность): Умение доводить до конца начатое дело и достигать результатов, несмотря на препятствия; способность получать удовольствие от завершения дел или задач.

3. Честность: Привычка говорить правду в широком смысле - как способность выражать себя и действовать искренне и естественно; не строить из себя кого-то, кем ты не являешься; брать ответственность за свои чувства и поступки.

4. Энергичность (запал, страсть): Умение воспринимать жизнь радостно и энергично; вкладывать в свои дела душу, уделять им максимальное внимание; проживать жизнь как интересное приключение, быть жизнерадостным и заинтересованным.

III. Человечность:

1. Любовь: Способность налаживать и ценить близкие отношения с другими людьми, умение сопереживать, делиться и заботиться о других; умение быть близким и дружелюбным к людям.

2. Доброта (щедрость): Умение делать добро, заботиться и сопереживать, помогать другим людям.

3. Социальный интеллект (эмпатия): Умение распознавать эмоции и чувства как свои собственные, так и других людей; знания о том, как вести себя в различных социальных ситуациях; знать, как мотивировать других; заботиться о других; умение быть близким и дружелюбным к людям.

IV. Социальность:

1. Командный дух: Способность работать в команде и быть преданным ей; готовность брать на себя ответственность и вносить свою долю в общий результат работы группы.

2. Беспристрастность (справедливость): Способность одинаково относиться к людям в соответствии с общечеловеческими представлениями о честности и справедливости; не позволять личным чувствам формировать предвзятое отношение к другим; предоставлять каждому равные, справедливые шансы.

3. Лидерство: Способность поощрять группу, членом которой ты являешься; достигать общих результатов, поддерживая хорошие отношения в группе; организовывать групповые активности и самому принимать в них участие.

V. Сдержанность:

1. Прощение: Способность прощать тех, кто поступил неправильно; спокойно воспринимать недостатки других и давать им второй шанс; не быть мстительным.

2. Смирение: Скромность, склонность не воспринимать себя, как более особенного, чем есть на самом деле. Пусть о вас лучше рассказывают дела, чем слова.

3. Благоразумие: Умеренное отношение к своим решениям, умение не идти на неоправданные риски; умение не говорить и не совершать таких вещей, о которых впоследствии можно пожалеть.

4. Самоконтроль: Способность контролировать свои чувства и действия; дисциплинированность; контроль над собственными желаниями и эмоциями.

VI. Трансцендентность:

1. Умение ценить красоту: Способность замечать и ценить красоту, совершенство и/или чье-то мастерство в различных сферах жизни: от природы к искусству, математике, науке и ежедневному опыту.

- 2. Благодарность:** Умение осознать и быть благодарным за все хорошее, что происходит в жизни; всегда выражать свою благодарность.
- 3. Оптимизм:** Ожидание лучшего от будущего и готовность работать для достижения высокой цели; вера в то, что достичь успеха можно благодаря собственным усилиям.
- 4. Чувство юмора:** Умение видеть светлую сторону жизни, замечать веселое и смешное, по-доброму шутить, смеяться и веселить других.
- 5. Духовность (религиозность, вера, смысл жизни):** Целостное представление о высшей цели и смысле существования Вселенной; понимание своего места в глобальном контексте; осознание собственного смысла жизни, который обуславливает поведение и обеспечивает человеку психологический комфорт.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОЗИТИВНЫХ КАЧЕСТВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данные 24 качества входят в профессиональную идентичность и соответственно могут быть индикаторами при выборе профессионального проекта, так как они отражают внутренние предпочтения, стимулы и мотивацию клиента.

Проявления этих качеств в деятельности и мотивации человека можно описать следующим образом:

- 1. Креативность:** Люди, обладающие этим качеством, могут находиться в сферах дизайна, искусства, рекламы, маркетинга. Им нравится создавать новое и выходить за рамки.
- 2. Любовь к учению:** Преподаватели, учёные, студенты, которые постоянно ищут новые знания и умения.
- 3. Любопытство:** Журналисты, исследователи, детективы. Люди, которые постоянно ищут ответы.
- 4. Широта видения:** Стратеги, лидеры, менеджеры. Те, кто способен видеть общую картину.
- 5. Критическое мышление:** Аналитики, критики, философы. Оценивают и анализируют информацию перед принятием решений.
- 6. Храбрость:** Пожарные, полицейские, спортсмены, военные, активисты. Те, кто сталкивается с опасностью или риском.

7. **Настойчивость:** Атлеты, предприниматели, исследователи. Те, кто не сдается перед препятствиями.
8. **Честность:** Судьи, юристы, полицейские, консультанты по этике. Ценят правду и прямоту.
9. **Энергичность:** Тренеры, мотивационные спикеры, предприниматели-визионеры. Те, кто вдохновляет других.
10. **Любовь:** Социальные работники, консультанты, работники сервисных услуг, психотерапевты. Помогают и заботятся о других.
11. **Доброта:** Врачи, благотворительные организации, педагоги, воспитатели. Стремятся делать добро.
12. **Социальный интеллект:** HR-специалисты, психологи, руководители, менеджеры по продажам. Понимают и чувствуют эмоции других.
13. **Командный дух:** Капитаны команд, менеджеры проектов, руководители, сотрудники, чьи проекты реализуются через работу команды. Стремятся к сотрудничеству.
14. **Беспристрастность:** Учёные, следователи, судьи. Объективно оценивают информацию.
15. **Лидерство:** CEO, политики, менеджеры, управляющие инновациями. Вдохновляют и руководят другими.
16. **Прощение:** Духовные лидеры, психотерапевты. Помогают освободиться от обид.
17. **Смирение:** Ученые, духовные лидеры. Признают свои ограничения.
18. **Благоразумие:** Финансовые консультанты, юристы. Принимают обдуманное решения.
19. **Самоконтроль:** Профессиональные спортсмены, хирурги. Управляют своими импульсами.
20. **Умение ценить красоту:** Художники, фотографы, дизайнеры, иллюстраторы, музыканты. Замечают красоту в окружающем мире.
21. **Благодарность:** Духовные лидеры, писатели. Ценят то, что у них есть.
22. **Оптимизм:** Мотивационные спикеры, психотерапевты. Смотрят на будущее с надеждой.

23. Чувство юмора: Комики, сценаристы, ведущие, аниматоры. Находят радость и смех в жизни.

24. Духовность: Духовные лидеры, медитационные тренеры, софологи, преподаватели йоги. Ищут глубокие ответы и соединение.

Исходя из проявления этих качеств, можно понять, какие профессиональные проекты могут быть для вас наиболее подходящими.

