



Încrederea în sine este un aspect pe care multă lume îl percepe foarte superficial și de la distanță. Este foarte ușor să spui fie „am încredere în mine”, fie contrariul, dar rezultatul acțiunilor tale să te ia mereu prin surprindere. Asta se întâmplă cel mai frecvent pentru că nu sunt luate în calcul toate variabilele acestui aspect. Încrederea în sine nu este doar un sentiment puternic și de scurtă durată, pe care o ai dimineața la prima oră după ce ți-ai băut cafeaua – la fel cum ești fericit după ce ai câștigat un concurs.

Încrederea în sine trebuie să fie o cărămidă solidă în fundația ființei tale, ceea ce înseamnă că trebuie să fie o certitudine mai degrabă, nu un sentiment. Nu trebuie să uiți că fundația asta e mereu modelabilă, chiar și cu ajutorul prietenilor, al familiei, al locului de muncă. Există o legătură clară între încrederea în sine și locul de muncă, iar aceasta nu este destul de discutat. Dinamica grupului din care faci parte la locul de muncă va influența mult și tipul de relație pe care îl ai tu cu tine însăși.

Iată câteva aspecte la care să reflectezi când vine vorba de felul în care este influențată încrederea în sine de locul de muncă:

Ce tip de legături ai cu liderii sau colegii?

Este foarte important să ai o bună relație cu colegii de muncă, dar și cu șefii sau liderii tăi. Asta poate suna de multe ori ca o presiune enormă pe umerii cuiva care vrea să fie pe placul celorlalți. De fapt, este mai degrabă vorba despre cum reușești să comunici cu ceilalți pentru a menține o atmosferă motivantă. La un loc de muncă în care bazele sunt relaționarea, cum este [studioul de videochat - Femme-Studio](#), trebuie să ai încredere în dinamica

Încrederea în sine și locul de muncă – Există vreo legătură între cele două?

Scris de Sighet Online

Vineri, 15 Aprilie 2022 13:36 - Ultima actualizare Miercuri, 04 Mai 2022 08:28

grupului. Cei din jur trebuie să te încurajeze în rolul pe care îl ai la locul de muncă. Asta îți oferă mult elan în ceea ce privește încrederea în tine la locul de muncă, dar și în afara sa.

Ce tip de relație ai cu sarcinile de muncă?

Dacă este foarte important să vezi că cei din jur îți oferă susținerea necesară, și tu trebuie să depui efort pentru a-ți susține colegii și sarcinile de muncă. Dacă încrederea în sine lipsește cu desăvârșire îți vei ridica singură anumite bariere în calea succesului. Spre exemplu, atunci când ți se explică ce trebuie să faci, iar sarcina este una nouă pentru tine și nu înțelegi foarte bine, nu reușești să ceri clarificări de teamă să nu fii considerată mai puțin abilă. Pentru a dovedi contrariul trebuie să faci, de fapt, opusul și să pui întrebări cât mai multe.

Ce tip de relație ai cu tine la locul de muncă?

Relația cu tine însăși ar putea fi evaluată prima din moment ce aici se află rădăcinile încrederii pe care o ai în tine când vine vorba de locul de muncă și nu numai. Nivelul de bază al încrederii în tine este mai degrabă capacitatea ta de a rezona cu succesul pe care ți-l dorești. Dacă în sinea ta, poate chiar la nivel inconștient, simți că este prea mult și că nu meriți acest lucru, sunt slabe șanse de reușită. Așa că fii sinceră cu tine și află ce gândești tu despre tine înainte de a te apuca de treabă.

Așadar, ia în calcul toate aceste aspecte dacă îți dorești ca încrederea în sine să crească. Din moment ce petreci mult timp la locul de muncă, de aici ar trebui să înceapă și exercițiul. Ține mult de cei din jurul tău, dar și mai mult ține de percepția pe care o ai asupra ta.