Poszukiwanie pracy może być mniej stresujące jeśli zastosujemy te triki

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 27, październik 2017 07:55
Dawid Kulpa
Odsłony: 1627

Siedzisz nad CV i listem motywacyjnym godzinami, nie potrafiąc znaleźć właściwych słów, by opisać swoje doświadczenie? Jesteś osobą wygadaną i pewną siebie, ale kiedy wchodzisz na rozmowę kwalifikacyjną, masz pustkę w głowie? A może przeglądasz bez końca oferty pracy i zaczynasz myśleć, że już nie wiesz, co właściwie chcesz robić? To znaczy, że stresujesz się poszukiwaniem pracy. Weź głęboki oddech, zrelaksuj się i sprawdź techniki serwisu rekrutacyjnego MonsterPolska.pl, które pomogą Ci się skupić (wtedy łatwiej np. napisać CV), przestać się stresować i usprawnić poszukiwania.

Śnij na jawie

Zbytnie skupianie się na zadaniu, może przynieść odwrotny skutek. Wydawałoby się, że jeśli spędzamy całe dnie na przeglądaniu i analizowaniu ogłoszeń o pracę albo redagowaniu idealnego CV w końcu osiągniemy skutek. Tymczasem zmniejszamy w ten sposób swoją spostrzegawczość i energię. Lepiej zrobić przerwę i spożytkować ją na pozytywne, konstruktywne śnienie na jawie (ang. positive constructive daydreaming).

To pomaga uruchomić część mózgu odpowiedzialną za kreatywne myślenia. Jak to zrobić?

Wyznaczamy sobie dogodną porę, najlepiej kiedy i tak jesteśmy nieco ospali – np. późnym porankiem, po obiedzie. Co ważne – nie śnimy bezczynnie. Łączymy to z jakąś dość prostą czynnością, np. robieniem zakupów, uprawianiem ogródka, spacerowaniem. Jeśli się położymy, nie zadziała. Uruchamiamy mózg pozytywną, wymarzoną myślą lub wyobrażeniem, np. o tym, że leżymy na plaży albo spacerujemy po lesie z psem. I pozwalamy naszym myślom błądzić. Po co? Badania pokazują, że to błądzenie wcale nie będzie takie przypadkowe, bo nasz mózg i tak sprowadzi nas na przydatne tory. Nagle, zupełnie nie widzieć skąd, przyjdzie nam do głowy to zdanie, które świetnie nas opisze w liście motywacyjnym albo CV. A może pojawi się także odpowiedź na pytanie, co właściwie chcemy robić w życiu.

Sposób na stres? Mów do siebie po imieniu

Nic w tym dziwnego, że sami ze sobą rozmawiamy. Każdy z nas codziennie prowadzi setki takich wewnętrznych monologów. Jednak sęk w tym, żeby robić to właściwie. Kiedy chcemy podnieść własne morale przed rozmową rekrutacyjną, skupić się i odstresować, powinniśmy mówić do siebie po imieniu, jak do drugiej osoby. Zamiast: „Będę nie do pokonania na tej rozmowie!", mówimy: „Ewa (czy Marcin lub Tomasz), będziesz nie do pokonania na tej rozmowie!". To dosłownie sprawia, że mózg inaczej pracuje.

Nie mów „nie"

Nasz mózg to skomplikowana maszyneria. Zdarza się, że słyszy nie to, co mieliśmy na myśli. Jeśli coś, co chcemy osiągnąć, poprzedzimy zaprzeczeniem, tak usłyszy to nasz mózg. Kiedy mówimy sobie: „nie stresuj się na tej rozmowie", czujemy się jeszcze bardziej zestresowani. To nasz umysł płata nam figla. Lepiej, więc powtarzać sobie: „Uspokój się, zrelaksuj".

Postój w pozie superbohatera...

...a poczujesz się jak on. Brzmi śmiesznie? Może. Ale działa. Naukowcy z Harvardu udowodnili, że wystarczy postać tak 120 sekund, by podnieść sobie poziom testosteronu o około 20 proc., a kortyzolu (hormonu stresu) – obniżyć o 25 proc. Wystarczy przed stresującą rozmową kwalifikacyjną przypomnieć

Phoca PDF

sobie, jak po udanej akcji stawał Superman i to powtórzyć: nogi w lekkim rozkroku, wyprostowane plecy, pięści na biodrach, głowa lekko do góry. Zabiera stres, dodaje pewności siebie.

Oddychaj

A jeśli dopadnie cię strach przed samą rozmową kwalifikacyjną, mętlik w głowie, poczucie że nie odpowiesz na żadne pytanie? Pamiętaj o oddychaniu. Spróbuj mocno wypuścić powietrze z klatki piersiowej. To musi być gwałtowne, mocne, z samego dna płuc. Możesz przy tym wydawać odgłosy. Potem wdech i znowu wydech – spokojnie, powoli. Powtarzaj tak kilka razy. Powinno pomóc.

Źródło: monsterpolska.pl

Phoca PDF