Automotywacja, czyli jak nie tracić zapału podczas poszukiwania pracy

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 07, kwiecień 2018 14:12
Rafał Rudka
Odsłony: 1574

Umiejętność automotywacji jest jednym z najważniejszych warunków odniesienia sukcesu. Oto co zrobić, aby ją obudzić i utrzymać na wysokim poziomie podczas poszukiwania pracy.

Cel i realizacja w małych krokach

„Szukając nowej pracy, trzeba postawić sobie cel. Jeśli w nowej pracy zarabiamy za mało, celem będzie znalezienie lepiej płatnego zajęcia. To oznacza, że do konkretnego celu trzeba w odpowiedni sposób dobrać sposoby jego realizacji. Inaczej bowiem szuka się jakiejkolwiek pracy, a inaczej dobrze płatnego stanowiska. W tym drugim przypadku poszukiwania mogą zająć nam od kilku tygodni do kilku miesięcy. Wraz z przeciągającymi się poszukiwaniami motywacja zaczyna się obniżać" – mówi Aleksandra Pocheć, ekspertka międzynarodowego serwisu pracy MonsterPolska.pl.

„I tu ważny jest plan działania. Warto rozpisać sobie zadania, w tym zaznaczyć, że codziennie rozpoczynamy dzień od przeglądania nowych ofert pracy. Jeśli znajdziemy atrakcyjne ogłoszenie, powinniśmy dopasować CV pod pracodawcę i dopiero wysyłać aplikację. Warto część czasu poświęcić na przeglądanie branżowych forów internetowych, mediów społecznościowych, a także na spotkania ze znajomymi z branży. Trzeba wysyłać w świat intensywny komunikat, że szukamy pracy. Mając plan działania, łatwiej utrzymać zapał w poszukiwaniu pracy" – dodaje.

Motywacja z filmu

Filmoterapia święci triumfy. Okazuje się, że emocje z ekranu działają na widzów, do tego stopnia, że mogą motywować, bawić, smucić, ale też pomóc zapomnieć o problemach. Chcąc obudzić w sobie myślenie, że marzenia się spełniają, jeden z amerykańskich badaczy proponuje obejrzenie kultowego filmu z Julią Roberts „Pretty Woman". Terapeutyczne działanie ma też film „Buntownik z wyboru", który uczy, jak walczyć ze słabościami, „Step up: Taniec zmysłów" – pokazuje, że warto mimo przeciwności podążać za marzeniami, czy „Deszczowa piosenka" – jako film muzyczny pozwala na rozładownie emocji i spontaniczny śmiech.

Jednym z najbardziej inspirujących filmów ostatnich lat jest „Billy Elliott", czyli opowieść o uporze i pogoni za marzeniami wbrew wszystkiemu. Niezwykłą opowieścią jest także film „Miss Potter" o historii Beatrix, która pisze i ilustruje opowiadania dla dzieci, marząc, że pewnego dnia trafią do księgarń. Na liście Martyny Harland, psycholog SWPS, która prowadzi serwis filmoterapia.pl, znajdują się także: „Anioł" reż. Amin Dora – pozytywne emocje; „Zjazd absolwentów" reż. Anna Odell – stawianie czoła problemom; „Forrest Gump" reż. Zemeckis – historia życia Forresta, chłopca o niskim ilorazie inteligencji z niedowładem kończyn, który staje się miliarderem i bohaterem wojny w Wietnamie. Chcąc utrzymać zapał podczas poszukiwania pracy warto sięgać po filmy, które pomogą nam w motywacji.

Ćwiczenie automotywacji

Jest też wiele praktycznych ćwiczeń, które pozwalają utrzymać automotywację na najwyższym poziomie podczas poszukiwania pracy. Najważniejszym z nich jest wyznaczanie sobie wspomnianego celu, ale nie tylko. Oto przykładowe trzy zadania. Po pierwsze wyobraźmy sobie, jak się poczujemy, kiedy znajdujemy wymarzoną pracę. Opiszmy emocje, jakie będą towarzyszyć tej chwili. Po drugie nie zapominajmy o swoich zaletach. Wypiszmy na kartce 10 pozytywnych cech, które posiadamy. Po trzecie wyjdźmy poza schemat myślenia „muszę", a wejdźmy w „chcę". Uświadomienie sobie tej różnicy podnosi automotywację, gdyż zdajemy sobie sprawę, że mamy wpływ na własne życie, decyzje,

Phoca PDF

działania.

Myślenie o korzyściach

„W chwilach zwątpienia powinniśmy przypomnieć sobie, dlaczego zdecydowaliśmy się na poszukiwania pracy, należy wizualizować przyszłe korzyści. Zarabiając więcej, będziemy mogli zacząć oszczędzać, spłacić kredyty, pozwolić sobie np. na długo wyczekiwany remont mieszkania. Jest też kwestia zaspokojenia ambicji zawodowych i pracy w nowym, twórczym zespole. Nowa praca to nowy punkt w karierze” – zauważa Pocheć.

Motywacja zapachem

Na naszą motywację, a tym samym na poszukiwania pracy, wpływają także zapachy. Specjalizujący się w badaniu aromatów i ich wpływu na nasz nastrój profesor Tim Jacobs z brytyjskiego Uniwersytetu Cardiff przekonuje, że zapach rozmarynu o poranku działa lepiej niż poranna kawa. Zapach ten bowiem wyostrza umysł i zachęca do działania. Zdaniem badacza delikatny zapach jaśminu w pokoju pomaga logicznie myśleć i szybciej znaleźć rozwiązanie problemu, a mięta i cynamon sprzyjają koncentracji. Tak pobudzony mózg jest gotowy do poszukiwania pracy, a organizm staje się bardziej wytrzymały.

Lista powodów, dla których poszukiwania pracy są ważne

„Kiedy słabnie motywacja, przypomnijmy sobie o nudnej pracy, którą musimy wykonywać, o trudnym zespole, o niskich pieniądzach. Te bodźce, które zmotywowały nas do poszukiwania pracy, ponownie zadziałają” – radzi Pocheć z MonsterPolska.pl.

Roy Cohen, znany coach i autor książki „The Wall Street Professional’s Survival Guide” uważa, że aby zwalczać lenistwo w poszukiwaniu nowych wyzwań zawodowych warto, regularnie oceniać swoje postępy na zawodowej ścieżce. Przykładowo chcąc się zmobilizować, musimy przypomnieć sobie, że obecna praca nijak łączy się z wyznawanymi przez nas wartościami.

Obowiązki i przyjemności

Poszukiwanie pracy to proces, dlatego nie możemy podporządkować pod niego całego wolnego czasu. Ważny jest zdrowy balans. Psycholog kliniczny dr Carla Marie Manly w jednej ze swoich publikacji stwierdziła, że pomiędzy listą obowiązków, powinna znaleźć się lista z aktywnościami, które lubimy. Taki balans między obowiązkami a przyjemnościami, szybciej doprowadzi nas do sukcesu.

„I co ważne. Każdemu mogą trafić się słabsze dni podczas poszukiwania pracy. Najważniejsze, aby szybko się zregenerować i nie poddawać na drodze do nowych wyzwań zawodowych. Podjęty wysiłek opłaci się z czasem” – podsumowuje ekspertka MonsterPolska.pl.

Źródło: MonsterPolska.pl

Phoca PDF