

Sukces osobisty i zawodowy jest blisko, kiedy staniesz się odważną i pewną siebie osobą. Ryzyko jest częścią ludzkiej natury, a nie jest możliwe, gdy panicznie lękasz się zrobić pierwszy krok...

Synonimem nieśmiałości jest nieufność, zakłopotanie, zawstydzenie i zagubienie. Uczucia te utrudniają nawiązanie znajomości, zdobycie fantastycznej pracy, rozwijanie pasji i zrobienie dynamicznej kariery. Osoby nieśmiałe są mało komunikatywne i obawiają się nowości, czyli wszystkiego, co jest im obce i nieznane. Rozmowa kwalifikacyjna to dla nich senny koszmar. Podczas spotkania z pracodawcą warto być przebojowym, komunikatywnym, pewnym siebie i swoich umiejętności. Warto zaprezentować się z pozytywnej strony jako wykwalifikowany, dynamiczny, kreatywny i elastyczny kandydat. Autoprezentacja jest wtedy przekonująca. A jest to możliwe, kiedy nie boisz się rozmawiać i udowodnić innym, że jesteś cennym pracownikiem.

Dla osoby nieśmiałej wystąpienia publiczne, rozmowa o pracę i z nieznaną osobą są stresujące i męczące. Nieśmiały często boi się ludzi i unika z nimi kontaktu. Ale to umiejętności interpersonalne, czyli asertywność, komunikatywność, odporność na stres i presję czasu oraz umiejętność pracy zespołowej są gwarancją sukcesu zawodowego. Można je wytrenować w kontaktach z innymi.

Wstydlive osoby charakteryzuje także niskie poczucie własnej wartości. Boją się proponować swoje pomysły i rozwiązania, ponieważ nie wierzą, że są wystarczająco dobre. Nie chcą ryzykować i zgłaszać własnych projektów, gdyż boją się krytyki, wyśmiania i odrzucenia. Skutkiem tego jest marnowanie potencjału i rozwijania talentu oraz unikanie ryzyka, które może zakończyć się powodzeniem.

Metody na nieśmiałość

Nieśmiałość jest cechą tymczasową. Można ją usunąć z życia, żeby przestała być przeszkodą w kontaktach interpersonalnych.

W pokonywaniu nieśmiałości:

- **myśl o sobie pozytywnie** – podstawowa blokada jest w głowie. Kiedy masz o sobie jak najgorsze zdanie oraz celowo i świadomie zaniżasz samoocenę, nieśmiałość to skutek uboczny. Jeśli oceniasz siebie przez pryzmat zalet i sukcesów, to stajesz się pewny siebie i przebojowy. Nie boisz się zaryzykować i zaproponować swój pomysł, ponieważ wiesz, że jest nowatorski. Pracuj nad poczuciem własnej wartości. Dobrym sposobem na zobaczenie, ile jesteś wart jest spisanie na kartce wszystkich zalet. A jeśli nie wiesz, co wpisać, poproś przyjaciela, by napisał za co Cię lubi albo, w czym jesteś ekspertem.
- **wizualizuj lub aranżuj sytuacje** – jeśli przeraża Cię wystąpienie publiczne, aranżuj próbę przed generalnym. Zawsze możesz też przygotować potencjalny scenariusz, aby nic Cię nie zaskoczyło i nie przeraziło. Dobrze przygotowanie to recepta na tremę oraz związaną z nią nieśmiałość. Ćwicz swoją rolę aż opanujesz ją perfekcyjnie.
- **stawiaj wyzwania** – nigdy nie pokonasz nieśmiałości, jeśli się jej poddasz. Zaczniij od małych wyzwań, np. zapytania nieznanego o drogę na ulicy lub o godzinę w szkole. Z czasem wymagaj od siebie coraz więcej aż przełamiesz bariery komunikacyjne oraz nauczysz się, jak żyć z ludźmi i między nimi.
- **przebywaj między ludźmi** – im więcej czasu spędzasz w tłumie nieznanomych, tym bardziej oswajasz nieśmiałość. Uciekanie od ludzi to izolowanie się od społeczeństwa i pielęgnowanie nieśmiałości. Lęki interpersonalne pokonasz, gdy stawiasz im czoło.

Nieśmiałość można pokonać!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 27, październik 2018 08:16

Dawid Kulpa

Odsłony: 2997

Źródło: kluczdokariery.pl