

Nieśmiałość nie jest cechą wrodzoną i możemy ją pokonać!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 11, kwiecień 2018 17:44

Dawid Kulpa

Odłony: 4600

Nieśmiałość to bariera, która jest do pokonania. Sukces osobisty i zawodowy jest blisko, kiedy staniemy się odważni i pewni siebie. Ryzyko jest częścią ludzkiej natury, a nie jest możliwe, gdy panicznie lękamy się zrobić pierwszy krok.

Wady nieśmiałości

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.

4 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 przerażyło. 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. Zaczynaj 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 nieznanymi, tym bardziej

Nieśmiałość nie jest cechą wrodzoną i możemy ją pokonać!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 11, kwiecień 2018 17:44

Dawid Kulpa

Odśłony: 4600

oswajasz nieśmiałość. Uciekanie od ludzi to izolowanie się od społeczeństwa i pielęgnowanie nieśmiałości. Lęki interpersonalne pokonasz, gdy stawiasz im czoło.

Źródło: kluczdokariery.pl