

Câteva gânduri legate de evoluția profesională

Află care sunt adevăratele tale probleme. Acest prim pas e de fapt un proces de realizare a faptului că problema nu ești tu ca persoană. Ai probleme în lumea exterioară și ele trebuie rezolvate dar asta nu trebuie sub nicio formă să îți afecteze imaginea pe care o ai despre tine. Potențialul pe care îl ai este cu siguranță mai dezvoltat decât cel despre care ți se vorbește în mod uzual.

Acceptă responsabilitatea. Pentru a găsi încredere deplină în tine, trebuie să îți asumi responsabilitatea pentru ceea ce poți schimba în viața ta dar mai ales pentru ceea ce nu poți schimba la nivelul vieții tale. Felul în care relaționezi cu cei din jur, succesul tău profesional și felul în care îți gestionezi trăirile, toate depind numai de tine. O sursă mare de descurajare o constituie dorința oamenilor de a schimba sau controla ceea ce nu se poate controla sau schimba. Să încerci să impui altor oameni să simtă ceea ce tu nu simți sau să îi faci să facă ce nu vor, este o politică falimentară. Nu a fost niciodată altfel. În viața profesională stima de sine se obține printr-un grad de pregătire și prin foarte multe ore în spatele cărților.

Competiția se dă doar cu tine însuși, nu pentru a dovedi ceva celor din jur. Fă tot ce poți pentru a deveni cea mai bună versiune a ta și concentrează-ți eforturile în această direcție. Orice altă politică este la rândul ei falimentară, nu cunoști condițiile, pregătirea și nici educația celor cu care te compari. Înțelegerea acestui aspect este o formă superioară de disciplină. Nu zice nimeni, niciodată că e o încercare ușoară dar e la îndemâna ta.

Fii o persoană ambițioasă. Când îți propui scopuri, fii realist, dar deopotrivă optimist tot timpul. Stabilește clar care sunt aspirațiile tale, identifică pe cât posibil obiective clare și pașii de urmat într-o direcție pe care tu o dorești. Urmarea viselor celorlalți nu este o cale potrivită chiar dacă suntem legați emoțional de persoanele din jurul nostru

Gândește și vorbește pozitiv. Nu îi încărca pe ceilalți cu gânduri negative. Dacă poți spune ceva pozitiv, constructiv, fă-o, dacă nu e mai bine să păstrezi tăcerea. Nu servește nimănui o serie de gânduri negative. În viața profesională, lider sau nu trebuie să accepți că ți se cer soluții și nu plângeri. Adesea locurile de muncă sunt generatoare de tensiune. Încrâncenarea nu ajută sub nicio formă.

Investește în dezvoltarea personală. E cea mai bună investiție pe care o poți face. Investiția în tine.

Fii conștient de mesajele din mass media. Identifică clar ce tipuri de mesaje se transmit și mai ales cui servesc

ANTURAJUL. Este vital în evoluția ta. Alege înțelept cele 5 persoane cu care îți petreci timpul liber și nu numai. De cele mai multe ori energia acestui grup poate să îți fie sprijin sau nu

EXERCITII PENTRU CREȘTEREA STIMEI DE SINE

Exercițiul 1: Redefinirea bucuriei

Fericirea și tristețea au fost primele emoții pe care am învățat să le recunoaștem și să le exprimăm încă din copilărie. Definierea acestor emoții se schimbă pe parcursul întregii vieți doar dacă înveți să evoluezi, dacă nu tendința acestui aspect de a se prezenta în alb și negru va fi un obstacol major în luarea oricărei decizii de ordin profesional. Cel mai adesea în viața profesională lucrurile sunt nuanțate chiar dacă procedurile și apelul la ele este din ce în ce mai auzit.

Bucuria de a te cunoaște pe acest drum evolutiv ar trebui să lase în off-side dorința de a te compara cu ceilalți. Adu-ți aminte că omul are nocivul obicei de a se compara doar cu cei ierarhic superior. Există o lume întreagă care se uită aspirativ la reușitele tale. Încearcă să nu uiți asta!

Exercițiul 2: Folosește-l cât mai puțin pe ”trebuie”

Un număr mare de oameni pe care îi considerăm nefericiți continuă să facă ceea ce fac chiar dacă știu că aceasta este cauza nefericirii lor. Cu toții avem angajamente și responsabilități, care într-o anumită măsură ne seacă de energie, iar într-alta contribuie la menținerea unui nivel minim-mediu de satisfacție (“am făcut ce trebuie”).

Cultura organizațională modernă te-a obișnuit că ești eficient atunci când răspunzi la un număr mare de task-uri într-o perioadă de timp scurtă. Nu uita niciodată că ești de fapt o ființă creativă, nu un soft fără cusur. Nu trebuie ca această dimensiune umană să treacă pe un nedorit loc 2, inovarea fiind un deziderat care poate să dezvolte o carieră de succes. Sigur că, buna măsură trebuie să funcționeze și în acest caz. Trebuie să înțelegi că întreaga viață profesională este 100% responsabilitatea ta, nu o să apară nimeni să îți sprijine creativitatea. Vor veni însă foarte mulți să îți reamintească de To Do List.

Exercițiul 3: Prețuiește prezentul. Acționează azi, nu mâine

Evitarea și amânarea sunt atitudini pe care le considerăm a fi obișnuite în raport cu rezolvarea problemelor; adesea nu vrem să recunoaștem și să acceptăm realitatea situației pe care o experimentăm. Inițial poate fi un mecanism de apărare dar dacă se extinde devine nociv. Fie că amâni din nesiguranță, fie că aștepti un moment favorabil, gândește eficient și acționează azi. Perseverența nu este altceva decât încrederea nesfârșită în puterea zilei de azi.

Exercițiul 4: Iartă-i pe ceilalți

”Terapia integrării trecutului” (Ingeborg Bosch) reprezintă o carte pe care o consider indispensabilă evoluției noastre personale și profesionale. În viața profesională sunt suficiente momente în care oamenii ne vor jigni ca formă de descărcare personală, în viața profesională sunt dese cazurile în care cineva încearcă să îți demonstreze cine e în controlul situației, sunt situații în care vei putea să te consideri nedreptățit dar e important să îți dezvolți capacitățile empaticе.

Exercițiul 5: Rămâi concentrat

Acest din urmă exercițiu este unul dintre cele mai complicate lucruri de făcut mai ales în contextul unei vârste care presupune o sumedenie de factori de distragere a atenției. Lumea înconjurătoare este prin natura sa gălăgioasă, strălucitoare, tentantă. Concentrarea este o dimensiune a tăriei de caracter. Odată ce ai stabilit care este direcția în care vrei să mergi din punct de vedere profesional trebuie să rămâi concentrat la nivelul obiectivelor strategice pe care le-ai stabilit cu maturitate. Încearcă să îți amintești că disciplina de a identifica un traseu profesional anevoios va da rezultate doar dacă ești dispus să parcurgi întregul drum. Jumătățile de măsură nu te vor ajuta, partenerii de drum sunt temporari, bucură-te de prezența lor dar trebuie să știi că puțini dintre ei vor fi alături de tine la sfârșitul drumului. În cele din urmă e vorba despre obiectivele tale, nu ale altora.

Concentrarea despre care vă vorbesc în aceste rânduri nu înseamnă sub nicio formă blocarea ta într-un context care are nevoie de soluții pentru a putea să îți devină favorabil. Concentrarea se face pe obiectiv, soluțiile pot depinde de variabile pe care nu aveai cum să le introduci într-un model de analiză la începutul deciziilor tale. Rămâi concentrat dar maleabil într-o manieră care să îți permită să avansezi. Adu-ți aminte, de concentrarea ta depinde un deznodământ pe care îl aștepți.