

Samoocena jako podstawa umiejętności rozpoznawania własnych atutów i ograniczeń

„Słownik języka polskiego” definiuje wartość jako (...) cechę lub zespół cech właściwych danej osobie lub rzeczy, stanowiących o jej walorach (np. moralnych, artystycznych) cennych dla ludzi, mogących zaspokoić jakieś ich potrzeby; ważność, znaczenie kogoś, czegoś.

Wartości to rzeczy, sprawy i przekonania, które mają duże znaczenie dla każdego człowieka, ponieważ pobudzają lub hamują jego działanie. Stanowią standardy naszych myśli, postaw i zachowań. Określają, kim jesteśmy, jak żyjemy i jak traktujemy innych ludzi.

Nie ma uniwersalnej, ponadczasowej listy wartości wspólnej dla wszystkich kultur. Każdy człowiek indywidualnie dokonuje wartościowania – systematyzuje swoją hierarchię wartości. Może ona ulegać przekształceniom podczas całego życia – na zmiany te wpływają wiek, doświadczenia społeczne, podejmowane role, rozwój potrzeb czy też zmiany osobowości.

Wartości są – obok zainteresowań zawodowych oraz potrzeb – motorem rozwoju zawodowego oraz różnicowania się preferencji zawodowych, aspiracji i celów. Należy pamiętać, iż praca zajmuje ważną pozycję w hierarchii wielu osób, ponieważ pozwala zaspokajać ich potrzeby. Dowodem na to jest dokonywanie przez człowieka wielu inwestycji związanych z edukacją, aby zdobyć dobry zawód.

Praca ma swój wymiar finansowy, dzięki któremu człowiek uzyskuje poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji życiowej. Funkcjonowanie w roli zawodowej pozwala także na realizowanie potrzeby w zakresie aktywności oraz umożliwia budowanie więzi społecznych. Wykonując pracę człowiek może doświadczać także przeżyć związanych z czynieniem dobra dla innych bez korzyści finansowych. Przykładem tego jest wolontariat, w czasie którego podejmuje się różnych zadań – często z wielkim zaangażowaniem – bez wynagrodzenia.

Uzyskanie zatrudnienia bywa punktem zwrotnym w decyzjach życiowych związanych z założeniem rodziny, posiadaniem dzieci, realizowaniem marzeń życiowych. Należy pamiętać, że praca jest także środkiem, który zapewnia osiągnięcie szacunku, poważania i prestiżu.

Podsumowując, wartości odgrywają bardzo ważną rolę w momencie dokonywania przez Ciebie wyborów zawodowych. W oparciu o nie, powinieneś wyselekcjonować potencjalne zawody, a następnie wybrać ten właściwy.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jakie wartości cenisz w życiu?

Czy wiesz, które z nich chciałbyś realizować w swojej pracy?

Pamiętaj, podjęcie zadań zawodowych niezgodnych z Twoją hierarchią wartości, może doprowadzić do negatywnych skutków takich jak: brak satysfakcji z pracy, zniechęcenie, rutynowe wykonywanie obowiązków oraz syndrom wypalenia zawodowego.

Skuteczne sposoby na radykalną poprawę poczucia własnej wartości:

1. Rób to, co kochasz

Im więcej czasu spędzasz na robieniu rzeczy, które uwielbiasz wykonywać, tym lepiej się czujesz. Angażowanie się w zadania, które lubisz po woduje, że mózg produkuje więcej endorfin – substancji chemicznych odpowiedzialnych za uczucie radości i dobrego samopoczucia. Wykonywanie lubianych przez Ciebie czynności po maga również przywołać pozytywne wspomnienia z nimi związane. A jeśli jesteś w do datku dobry w tym co robisz, to Twoje po czucie wartości staje się wysokie.

2. Afirmuj własne myśli

Sposób, w jaki myślisz, przekłada się na to, co dzieje się w Twoim życiu. Jeżeli Twoje myśli są przygnębiające i pesymistyczne, trudno się dziwić, że nie idzie Ci tak jak powinno. Załóżmy, że w ciągu najbliższych dni czeka Cię bardzo ważny występ przed szerokim gronem publiczności – jeżeli wyobraźnia będzie Ci podpowiadać wielką porażkę, nic dziwnego, że ją poniesiesz. Negatywne myśli przyciągają negatywne zdarzenia, z czasem mogą być samospełniającą się przepowiednią. W tym momencie warto wykorzystać pozytywne myślenie i afirmacje.

3. Uwierz w siebie

Wiara ma bez pośredni związek z afirmacjami, które opierają się głów nie na Twoich słowach i wyobrażeniach. Jeśli uwierzysz w swoją zdolność do osiągnięcia czegokolwiek, za programujesz umysł na odniesienie sukcesu. Jeżeli uważasz, że jesteś w stanie nauczyć się języka obcego w sześć miesięcy, jest prawdopodobne, że tego dokonasz. Na pewno będziesz musiał włożyć dużo wysiłku i pracy, ale w efekcie przyniesie to określone rezultaty. Tylko ufając w możliwość realizacji swoich celów, będziesz w stanie rzeczywiście je osiągnąć.

4. Porównywanie z innymi

Zawsze znajdują się ludzie, którzy są lepsi lub gorsi od Ciebie pod względem jakiejś cechy. Nie można wszystkich mierzyć tą samą miarą. Jeżeli nie osiągnąłeś jeszcze mistrzostwa w interesującej Cię dziedzinie, nie znaczy to, że jesteś kiepski w tym, co robisz. Jeśli praca wykonywana z pasją staje się pasją staje się pasją porównanie z innymi wychodzi na Twoją korzyść to dobrze, lecz nie spoczywaj na laurach – zawsze możesz być jeszcze lepszy. Samodoskonalenie to proces, który będziesz kontynuował przez całe życie.

5. Wzmacniaj swoje siły, rozwijaj umiejętności nabierając wprawy w wykonywaniu jakiejś konkretnej czynności, stajesz się bar dziej pewny siebie. Gdy sytuacja ponownie wy musi na Tobie działanie, robisz je chętniej i z mniejszą dawką stresu, np. spróbuj wyjść na mów nicę, by przed kilku osobowym audytorium wy głośić wykład. Jeśli jest to Twój pierwszy raz, prawdopodobnie będziesz bardzo stremowany. Inaczej będzie w przypadku kolejnego wy stąpienia publicznego – z biegiem czasu staną się one dla Ciebie rutyną. Im bardziej będziesz dumny ze swoich osiągnięć i umiejętności, tym większa będzie Twoja pewność siebie. Spędzaj zatem czas na szlifowaniu swoich zdolności, pracuj i ucz się nowych rzeczy, wzmacniaj swoją wewnętrzną siłę, a ni gdy nie prze staniessz się rozwijać.

6. Skoncentruj myśli na swoich celach

Cele są bardzo ważnym elementem pracy nad sobą, określają co właściwie chcesz osiągnąć i jak do tego dojść. Pomagają w uruchomieniu czegoś, co w różnych źródłach nazywane jest siłą przyciągania. Dzięki niej Twoje myśli i działania są ukierunkowane na dostrzeganie każdej okazji sprzyjającej osiągnięciu postawionych celów.

7. Otaczaj się pozytywnie myślącymi ludźmi

Pozytywna energia jest jak ładunek elektryczny, rozprzestrzenia się od jednej osoby do drugiej. Spędzanie czasu w towarzystwie osób pozytywnie nastawionych do życia podświadomie wymusi na Tobie, iż sam zaczniesz myśleć pozytywnie. Przebywanie z pesymistami sprawi, iż zaczniesz wątpić we wszystko, w tym i w siebie.

Tych kilka zasad pozwoli Ci zwiększyć samoocenę. Są łatwe do praktykowania w codziennym życiu, więc nie powinny być uciążliwe (choć na początku może być trudno). Zaczynaj już dzisiaj budować po czucie własnej wartości, przekształcając je w fundament swojego charakteru.

Powodzenia!