



### 1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

#### Denumirea instrumentului : Confidence

La locul de muncă, este mai probabil ca oamenii să reacționeze la ideile care sunt prezentate cu încredere. Există multe modalități de a părea încrezător, inclusiv prin stabilirea contactului vizual atunci când vă adresați cuiva, stând drept cu umerii deschiși și pregătindu-vă din timp astfel încât gândurile să vă fie clare și să puteți răspunde la orice întrebare. Comunicarea încrezătoare este utilă nu doar la locul de muncă, ci și în timpul procesului de interviu. În plus, pentru a da dovadă de încredere, evitați să adăugați cuvinte de umplură.

**Timp:** 60 de minute

### 2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

Înțelegerea importanței de a fi încrezător la locul de muncă vă poate ajuta să vă simțiți mai înclinat să atingeți o mentalitate încrezătoare. Iată câteva dintre obiectivele/beneficiile afișării încrederii ca angajat:

**Îmbunătățirea performanței la locul de muncă:** Încrederea în abilitățile dumneavoastră vă poate ajuta să fiți mai productiv. Acest lucru vă poate face un candidat mai dezirabil pentru managerii de angajare sau pentru angajatorul dvs. actual.

**Îmbunătățirea implicării dumneavoastră la locul de muncă:** Atunci când aveți încredere în sine, puteți fi mai înclinat să participați la discuții legate de locul de muncă. Angajamentul dumneavoastră sporit poate contribui la promovarea sau îmbunătățirea relațiilor la locul de muncă.

**Aveți o mentalitate mai fericită:** Atunci când sunteți încrezător la locul de muncă, vă puteți simți mândru de realizările dumneavoastră, știind că abilitățile dumneavoastră v-au permis să le obțineți. Acest lucru se poate traduce într-o stare de spirit veselă, crescând moralul tău și al tuturor celor din echipa ta.

**Reducerea stresului:** Atunci când nu vă concentrați asupra neputințelor dumneavoastră, sunteți mai predispuși să aveți o atitudine pozitivă și lipsită de griji. Acest lucru vă poate ajuta să reduceți orice stres legat de muncă, deoarece aveți o mentalitate pozitivă față de diferitele responsabilități.

**Vă ajută să rezolvați probleme:** Atunci când aveți încredere în abilitățile dumneavoastră, vă puteți deschide mintea către noi abordări sau soluții la situațiile de la locul de muncă. Acest lucru este benefic în diverse industrii și vă poate ajuta chiar să vă îmbunătățiți abilitățile de conducere.

**Îmbunătățirea abilităților dumneavoastră de conducere:** Manifestarea încrederii la locul de muncă vă poate ajuta să dobândiți abilități de conducere, cum ar fi capacitatea de a lua decizii. Dacă managerul

dvs. vă recunoaște inițiativa, poate fi înclinat să vă ofere mai multe responsabilități, deoarece vede că ați fost capabil să vă descurcați cu sarcinile zilnice.

### 3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Comunicarea este un subiect mult mai nuanțat decât ați putea crede. A avea bune abilități de comunicare nu înseamnă doar a fi capabil să scrii și să vorbești.

A avea încredere în abilitățile tale poate fi benefic pentru viața ta personală și profesională. Atitudinea dumneavoastră pozitivă vă poate permite să produceți o muncă de calitate superioară în calitate de angajat. Încercarea de a vă dezvolta încrederea la locul de muncă vă poate ajuta să vă îmbunătățiți reputația în sectorul de activitate și să vă atingeți obiectivele profesionale.

### 4) RESURSE MATERIALE

-o sală de ședințe pentru minim 2,3 persoane, un spațiu confortabil pentru partajare

### 5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

#### 1. Dobândirea de cunoștințe

Cu cât înțelegeți mai bine anumite abilități, instrumente și programe informatice care se aplică la locul dvs. de muncă, cu atât vă va fi mai ușor să vă consolidați încrederea în utilizarea acestora la locul de muncă. Luați în considerare învățarea de noi competențe sau tehnici prin înscrierea la un curs online sau la un seminar. Acest lucru vă poate ajuta să dobândiți cunoștințe noi și să vă îmbunătățiți setul actual de competențe. Asigurați-vă că vă concentrați pe competențele cele mai benefice pentru locul de muncă actual sau pentru locul de muncă pe care îl căutați, pentru a vă asigura că vă folosiți la maximum timpul.

#### 2. Concentrează-te pe punctele tale forte

Atunci când vă concentrați pe ceea ce faceți bine la locul de muncă, vă ajută să recunoașteți ceea ce vă face un angajat eficient. În timp ce reflectați asupra domeniilor pe care doriți să le îmbunătățiți, rafinarea punctelor dvs. forte actuale vă poate ajuta să credeți în dvs. și vă poate da un sentiment de mândrie. Mândria dumneavoastră vă poate motiva să vă atingeți obiectivele profesionale.

#### 3. Distrează-te

Manifestă o atitudine veselă ca angajat, astfel încât să poți menține un mediu pozitiv la locul de muncă. Amabilitatea vă poate ajuta să depășiți provocările. De asemenea, vă concentrați asupra oportunităților de creștere profesională, în timp ce vă propuneți să vă creșteți încrederea pentru următoarea sarcină.

### **4. Utilizați un limbaj pozitiv**

Limbajul vesel vă poate stimula creativitatea și vă poate deschide mintea către noi moduri de gândire. Crearea de noi abordări vă poate ajuta să vă simțiți încrezător în asumarea diferitelor sarcini. Încercarea de a folosi cuvinte încurajatoare vă poate afecta în mod pozitiv mentalitatea și calitatea muncii. De exemplu, o mentalitate pozitivă vă poate reorienta mintea și vă poate ajuta să îmbrățișați succesul atunci când lucrați la o sarcină nouă.

### **5. Puneți întrebări**

Pentru a vă crește încrederea, încercați să vă înțelegeți proiectele și sarcinile. Cereți clarificări dacă nu sunteți sigur cum să procedați sau să îndepliniți o sarcină. Acest lucru vă poate ajuta să vă simțiți mai bine informat cu privire la ceea ce faceți. Faceți acest lucru înainte de un proiect pentru a evita să o luați de la capăt dacă ați interpretat greșit sarcina.

### **6. Amintiți-vă de succesele dvs.**

Când aveți nevoie de un impuls de încredere, reflectați asupra succeselor dvs. din trecut la locul de muncă. Acestea pot include situațiile în care ați finalizat un proiect dificil, ați îndeplinit o sarcină într-un termen scurt sau șeful dvs. v-a lăudat pentru o muncă bine făcută. Acest lucru vă poate ajuta să vă concentrați asupra aspectelor pozitive ale muncii dumneavoastră.

### **7. Menținerea unei posturi bune**

Practicați statul drept pentru a vă simți mai puternic și pentru a stimula gândirea încrezătoare atunci când sunteți la serviciu. O postură mai bună se poate traduce în putere cerebrală, ceea ce contribuie la creșterea încrederii în sine. O postură bună poate, de asemenea, să reducă stresul și durerile nedorite.

### **8. Să se deplaseze**

La fel ca menținerea unei posturi bune, exersați să vă ridicați în picioare și să vă deplasați pentru o perioadă, de preferință departe de birou. Luați pauze regulate, după cum vă permite angajatorul, și acordați minții timp să se reîncarce. De asemenea, puteți lua în considerare să faceți yoga după sau înainte de muncă. Acest lucru vă poate ajuta să vă întoarceți la serviciu cu o gândire reînnoită, o perspectivă pozitivă și o încredere sporită.

### **9. Extindeți-vă rețeaua**

Construiți un sistem de sprijin puternic atât în viața personală, cât și în cea profesională. Conectați-vă cu alte persoane din domeniul dvs. prin utilizarea rețelelor profesionale de socializare sau prin conectarea cu colegii dvs. actuali. Acest lucru vă permite să vă construiți rețeaua, să stabiliți dialoguri continue și să învățați de la alții. Faptul că îi aveți pe alții în colțul dumneavoastră vă poate ajuta să simțiți că nu sunteți singur și vă îmbunătățește încrederea.

### **10. Recitați afirmații zilnice**

Exersați să vă spuneți lucruri pozitive în mod repetat. De exemplu, "Voi atinge acest obiectiv trimestrial" sau "Pot finaliza această sarcină dificilă în ciuda termenului scurt". Este deosebit de util dacă spuneți aceste afirmații înainte de muncă. Ele vă pot da încrederea de care aveți nevoie pentru a

vă pregăti de muncă și pentru a vă îndeplini responsabilitățile zilei.

### 11. Îmbrăcați-vă profesional

Îmbrăcămintea bună vă poate ajuta să vă simțiți mai importanți la locul de muncă și poate influența pozitiv modul în care vă vedeți. De asemenea, poate avea un impact asupra modului în care vă relaționați cu ceilalți și asupra modului în care aceștia vă privesc. Gândiți-vă la garderoba dvs. actuală și dacă aceasta este propice pentru munca dvs. și pentru o mentalitate pozitivă.

### 6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

#### Ce este încrederea?

Încrederea este încrederea unei persoane în sine și în capacitatea sa de a reuși. Persoanele încrezătoare tind să își creeze propria fericire. Ei sunt mândri de realizările lor, deoarece știu că au muncit din greu.

Au tendința de a vorbi cu convingere și, de obicei, nu se îndoiesc de ei înșiși. Dacă nu sunt siguri de ceva, nu le este teamă să ceară ajutor și să învețe de la cineva cu mai multă experiență.

Persoanele încrezătoare înțeleg că asumarea prea multor sarcini poate fi stresantă și știu cum să spună nu cu siguranță. Își fac timp să îi asculte pe ceilalți, deoarece acest lucru le oferă șansa de a învăța ceva nou. Încrederea este o abilitate importantă, nu numai în viața personală, ci și în carieră.



Co-funded by  
the European Union