



1) RĪKA APRAKSTS

Rīka nosaukums: Pārliecība

Darba vietā cilvēki biežāk reaģē uz idejām, kas tiek pasniegtas ar pārliecību. Ir daudz veidu, kā izskatīties pārliecinātam, tostarp veidojot acu kontaktu, kad uzrunājat kādu, sēžot taisni ar atvērtiem pleciem un laicīgi gatavojoties, lai domas būtu skaidras un jūs varētu atbildēt uz visiem jautājumiem. Pārliecināta komunikācija ir noderīga ne tikai darbā, bet arī darba intervijas procesā. Turklāt, lai parādītu pārliecību, nepievienojiet papildvārdus.

Laiks: 60 minūtes

2) RĪKA MĒRĶI

Izpratne par pārliecības nozīmi darbā var palīdzēt jums justies vairāk tendēta uz pārliecinātāku domāšanas veidu. Šeit ir daži no mērķiem/priekšrocībām, ko sniedz darbinieka uzticības izrādīšana:

Darba izpildes uzlabošana: Pārliecība par savām spējām var palīdzēt jums būt produktīvākam. Tas var padarīt jūs par vēlamāku kandidātu vadītāju vai jūsu pašreizējā darba devēja pieņemšanai darbā.

Uzlabojiet savu iesaistīšanos darbā: ja jums ir pašpārliecinātība, jūs varētu būt piemērotāki ar darbu saistītās diskusijās. Jūsu pastiprinātā iesaistīšanās var palīdzēt veicināt vai uzlabot attiecības darba vietā.

Laimīgāks domāšanas veids: ja esat pārliecināts par darbu, tas var palīdzēt jums justies lepnam par saviem sasniegumiem, zinot, ka jūsu spējas ļāva jums tos sasniegt. Tas var izpausties priedīgā prāta stāvoklī, palielinot morāli jums un visiem jūsu komandas locekļiem.

Stresa mazināšana: ja neesat koncentrējies uz savām nespējām, jums ir lielāka iespēja bezrūpīgai un pozitīvai attieksmei. Tas var palīdzēt samazināt jebkādu ar darbu saistītu stresu, jo jums ir pozitīva attieksme pret dažādiem pienākumiem.

Palīdzība atrisināt problēmas: ja esat pārliecināts par savām spējām, tas var atvērt jūsu prātu jaunām pieejām vai risinājumiem darba situācijās. Tas ir izdevīgi dažādās nozarēs un var pat palīdzēt uzlabot jūsu līdera prasmes.

Līdera prasmju uzlabošana: Pārliecības izrādīšana darbā var palīdzēt iegūt līdera prasmes, piemēram, spēju pieņemt lēmumus. Ja jūsu vadītājs atpazīst jūsu iniciatīvu, tas var likt viņam uzlikt jums vairāk pienākumu, jo viņš redz, ka esat spējis tikt galā ar saviem ikdienas uzdevumiem.

3) INSTRUMENTA SAISTĪBA AR PRASMI

Komunikācija ir temats, kas ir daudz niansētāks, nekā jūs varētu domāt. Labas komunikācijas prasmes nozīmē ne tikai spēju rakstīt un runāt.

Pārliecība par savām spējām var dot labumu jūsu personīgajai un profesionālajai dzīvei. Jūsu pozitīvā attieksme var dot jums iespēju veikt kvalitatīvāku darbu kā darbiniekam. Mērķis attīstīt pārliecību par darba vietu var palīdzēt uzlabot savu reputāciju savā nozarē un sasniegt savus karjeras mērķus.

4) RESURSU MATERIĀLI

- sanāksmju telpa vismaz 2,3 personām , ērta telpa koplietošanai

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

1. Iegūt zināšanas

Jo vairāk jūs saprotat noteiktas prasmes, rīkus un programmatūru, kas attiecas uz jūsu darbu, jo vieglāk jums var būt pārliecība par to izmantošanu darba vietā. Apsveriet iespēju apgūt jaunas prasmes vai metodes, reģistrējoties tiešsaistes nodarbībā vai seminārā. Tas var palīdzēt iegūt jaunas zināšanas un palīdzēt uzlabot pašreizējo prasmju kopumu. Noteikti koncentrējieties uz prasmēm, kas ir visizdevīgākās jūsu pašreizējam darbam vai darbam, kuru meklējat, lai nodrošinātu, ka jūs maksimāli izmantojat savu laiku..

2. Koncentrējieties uz savām stiprajām pusēm

Ja koncentrējaties uz to, ko labi darāt darba vietā, tas palīdz atpazīt, kas padara jūs par efektīvu darbinieku. Pārdomājot jomas, kuras vēlaties uzlabot, pašreizējo stipro pušu uzlabošana var palīdzēt jums noticēt sev un radīt lepnuma sajūtu. Jūsu lepnums var motivēt jūs sasniegt savus karjeras mērķus.

3. Izklaidējies

Esiet viegls darbinieks, lai jūs varētu uzturēt pozitīvu darba vidi. Patīkamība var palīdzēt jums pārvarēt izaicinājumus. Jūs arī koncentrējaties uz savām profesionālās izaugsmes iespējām, vienlaikus cenšoties palielināt pārliecību par nākamo uzdevumu.

4. Izmantojiet pozitīvu valodu

Priecīga valoda var palīdzēt jūsu radošumam un atvērt jūsu prātu jauniem domāšanas veidiem. Jaunu pieeju izveide var palīdzēt jums justies pārliecinātam, uzņemoties dažādus uzdevumus. Mēģinājums lietot uzmundrinošus vārdus var pozitīvi ietekmēt jūsu domāšanas veidu un darba kvalitāti. Piemēram, pozitīvs domāšanas veids var pārveidot jūsu domas un palīdzēt gūt panākumus, strādājot pie jauna uzdevuma.

5. Uzdodiet jautājumus

Lai palīdzētu palielināt savu pārliecību, centieties izprast savus projektus un uzdevumus. Lūdziet

paskaidrojumus, ja neesat pārliecināts, kā rīkoties vai veikt kādu uzdevumu. Tas var palīdzēt jums justies zinošākam par to, ko darāt. Dariet to pirms projekta, lai nebūtu jāsāk no jauna, ja esat nepareizi interpretējis uzdevumu.

6. Atcerieties savus panākumus

Kad jums ir nepieciešams palielināt pārliecību, pārdomājiet savus pagātnes panākumus darba vietā. Tas var ietvert gadījumus, kad pabeidzāt sarežģītu projektu, pabeidzāt uzdevumu īsā termiņā vai jūsu priekšnieks uzslavēja jūs par labi padarītu darbu. Tas var palīdzēt jums koncentrēties uz jūsu darba pozitīvajiem aspektiem.

7. Saglabājiet labu stāju

Praktizējiet sēdus taisni, lai justos spēcīgāks un palielinātu pārliecinātu domāšanu, kad strādājat. Jūsu uzlabotā poza var nozīmēt smadzeņu jaudu, kas palīdz palielināt jūsu pašapziņu. Laba poza var arī mazināt nevēlamu stresu un sāpes.

8. Pārvietojieties

Tāpat kā saglabājot labu stāju, praktizējiet kādu laiku piecelties kājās un kustēties, vēlams prom no rakstāmgalda. Regulāri paņemiet pārtraukumus, kad to atļauj darba devējs, un dodiet prātam laiku uzlādēties. Varat arī apsvērt iespēju nodarboties ar jogu pēc vai pirms darba. Tas var palīdzēt atgriezties darbā ar atjaunotu domāšanu, pozitīvu skatījumu un lielāku pārliecību.

9. Paplašiniet savu tīklu

Izveidojiet spēcīgu atbalsta sistēmu gan personīgajā, gan profesionālajā dzīvē. Sazinieties ar citiem savā jomā, izmantojot profesionālos sociālo mediju tīklus vai sazinoties ar saviem pašreizējiem kolēģiem. Tas ļauj jums izveidot savu tīklu, izveidot pastāvīgus dialogus un mācīties no citiem. Ja jūsu stūrī atrodas citi, jūs varat justies tā, it kā jūs neesat viens, un tas uzlabos jūsu pārliecību.

10. Deklamējiet ikdienas apliecinājumus

Trenējies atkārtoti pateikt sev pozitīvas lietas. Piemēram, "Es sasniegšu šo ceturkšņa mērķi" vai "Es varu paveikt šo sarežģīto uzdevumu, neskatoties uz īso termiņu." Tas ir īpaši noderīgi, ja jūs sakāt šos apgalvojumus pirms darba. Tie var sniegt jums nepieciešamo pārliecību, lai sagatavotos darbam un izpildītu savus ikdienas pienākumus.

11. Ģērbies profesionāli

Labā ģērbšanās var palīdzēt jums justies svarīgākam darbā un pozitīvi ietekmēt jūsu skatījumu uz sevi. Tas var arī ietekmēt to, kā jūs mijiedarbojaties ar citiem un kā viņi uz jums skatās. Apsveriet savu pašreizējo garderobi un to, vai tas ir labvēlīgs jūsu darbam un pozitīvai mentalitātei.

6) KO MĀCĪTIES

Kas ir pārliecība?

Pārliecība ir indivīda uzticēšanās sev un savai spējai gūt panākumus. Pārliecināti cilvēki mēdz radīt savu laimi. Viņi lepojas ar saviem sasniegumiem, jo zina, ka ir smagi strādājuši.

Viņi mēdz runāt ar pārliecību un parasti nešaubās par sevi. Ja viņi par kaut ko nav pārliecināti, viņi nebaidās lūgt palīdzību un mācīties no kāda, kam ir lielāka pieredze.

Pārliecināti cilvēki saprot, ka pārāk daudz uzdevumu veikšana var radīt stresu, un zina, kā droši pateikt nē. Viņiem ir vajadzīgs laiks, lai uzklausītu citus, jo tas viņiem dod iespēju iemācīties kaut ko jaunu. Pārliecība ir svarīga prasme ne tikai personīgajā dzīvē, bet arī karjerā.



**Co-funded by
the European Union**