

A9 Medierea muncii

A9.1 Derularea programului de mediere a muncii

Autosabotarea în dezvoltarea personală

Atunci când vine vorba despre dezvoltarea profesională, e necesar să identifiți comportamentele prin care te autosabotezi și să începi să îți schimbi obiceiurile care-ți scad șansele de reușită. Dacă lucrezi la a fi mai puțin perfecționist, la a nu supraanaliza totul, a nu te mai compara cu ceilalți și la a seta limite clare, poți să evoluezi și poți obține succes pe termen lung. Iată câteva blocaje care pot apărea în procesul tău de dezvoltare profesională.

Perfecționismul

Ai simțit vreodată că trebuie să știi totul înainte de a lua cuvântul într-o ședință, de a-ți spune părerea? Nevoia de a fi perfect te poate împinge să fii cel mai bun, dar poate, de asemenea, să te împiedice să-ți asumi anumite riscuri și să explorezi lucruri noi. Uită de gândul că toate ideile sau lucrurile pe care le faci trebuie să fie perfecte și amintește-ți că uneori „destul de bine” este suficient.

Cum să abordăm perfecționismul:

Fii realist. Uită-te la obiectivele tale și asigură-te că pot fi atinse într-un interval rezonabil. Amintește-ți că nu totul trebuie să fie perfect și concentrează-te pe ceea ce este cu adevărat important.

Preferă „terminat” în loc de „perfect”. Permite-ți să finalizezi sarcinile fără să-ți faci griji pentru fiecare detaliu. Adeseori este mai bine să finalizezi un proiect și să înveți ceva din el decât să încerci mereu să-l faci perfect.

Învăță din greșeli. Greșelile sunt o parte firească a procesului de învățare. În loc să fii prea critic cu tine, raportează-te la greșeli ca la niște oportunități de creștere și pentru a deveni mai bun decât erai cu o lună în urmă. Nu-ți fie teamă să-ți asumi riscuri și să încerci lucruri noi.

Nu lăsa dorința de perfecțiune să te împiedice din îndeplinirea visurilor. Fii mai blând cu tine pentru a te elibera din capcana perfecțiunii și pentru a aborda noi provocări cu mai multă relaxare.

Supraanalizarea

Te gândești vreodată ore întregi (sau chiar zile) la o decizie, doar ca să te simți complet blocat când vine vorba de luarea ei? Supraanalizarea pașilor următori pe care îi ai de făcut poate reprezenta un obstacol enorm în dezvoltarea profesională. Aceasta te împiedică să acționezi și să avansezi.

Cum să abordăm supraanalizarea:

Stabilește o limită de timp pentru luarea unei decizii și respect-o. Deadline-urile te împiedică să te pierzi într-un ciclu nesfârșit al indeciziei. E bine să îți stabilești să iei o decizie până la o anumită dată și oră. Ai încredere în instinctul tău. Intuiția ta îți poate oferi indicii valoroase în luarea deciziilor. Amintește-ți că ai experiența și cunoștințele necesare pentru a lua hotărâri informate. Amintește-ți că nu fiecare decizie trebuie să fie perfectă sau permanentă. Deciziile pot fi reconsiderate sau ajustate mai târziu, dacă este necesar. Oferă-ți flexibilitatea de a învăța și de a te adapta pe măsură ce avansezi.

Setarea limitelor

Dacă nu îți stabilești limite, munca poate să-ți ia în stăpânire și viața personală. Lucrul acesta poate duce la epuizare și frustrare. Limitele sunt importante pentru a menține un echilibru sănătos între viața personală și profesională și pentru a asigura că ai energia necesară pentru dezvoltarea profesională.

Cum poți seta limite:

Stabilește-ți prioritățile și limitează-le. Determină ce aspecte ale vieții tale profesionale și personale sunt cele mai importante pentru tine. Setează limite clare pentru a-ți proteja acele priorități.

Comunică limitele tale colegilor și superiorilor. Vorbește deschis și cu încredere despre ele, astfel încât ceilalți să le înțeleagă și să le respecte. Ai grijă de tine și acordă prioritate stării tale de bine. Fă-ți timp pentru activități care te ajută să-ți reîncarci bateriile, cum ar fi sport, alte hobby-uri sau petrecerea timpului cu cei dragi. Dacă așezi pe un loc frunțaș grija față de tine, vei fi mai bine pregătit pentru a reuși și-n carieră.

Compararea cu ceilalți

Compararea constantă cu ceilalți este o barieră care te poate limita. Când te concentrezi prea mult pe succesul sau realizările altora, îți poți submina încrederea în propriile forțe și te poți simți demotivat sau pe un picior de inferioritate. Pentru a depăși această barieră, este necesar să te concentrezi asupra propriului parcurs și să-ți amintești că fiecare persoană are propriile sale experiențe și căi către succes. În loc să te compari cu alții, poți să te folosești de succesul lor ca sursă de inspirație și motivație.

Cum poți evita compararea cu alții:

Concentrează-te pe propria ta persoană și pe obiectivele tale personale în loc să te compari cu ceilalți. Recunoaște că fiecare persoană are propriile sale circumstanțe și căi de urmat, dar și că succesul este subiectiv.

Lipsa planificării și organizării

Lipsa de planificare și organizare îți poate apărea în procesul de dezvoltare profesională și trebuie luat în calcul. Atunci când nu ai un plan clar sau nu ești bine organizat, te poți simți copleșit și neputincios, iar acest mod de gândire îți poate împiedica progresul în carieră. Astfel, e adecvat să-ți stabilești obiective clare și realiste, să crezi planuri de acțiune și să-ți organizezi timpul și resursele în mod eficient.

Cum rezolvi lipsa planificării și a organizării:

**Programul “Dezvoltare locală, reducerea sărăciei și creșterea incluziunii romilor”
finanțat prin Granturile SEE și Norvegiene 2014-2021**

Stabilește-ți obiective clare și realiste și creează un plan de acțiune pentru a le atinge. Investește timp în organizarea și prioritizarea sarcinilor tale și folosește instrumente și tehnici de gestionare a timpului pentru a-ți maximiza eficiența. Amintește-ți că o planificare bună poate să îți ofere claritate și direcție în parcursul tău profesional.