



BAŞARISIZLIK KORKUNUZU NASIL YENEİLİRSİNİZ: 5 BASİT STRATEJİ

Başarı hissi, kimlik ve öz değer duygunuz için önemli olabilir. Sonuç olarak, başarıya ulaşmak zor görüldüğünde, başarısızlık korkusu kariyerinizdeki ilerlemeyi engelleyebilir. Bununla birlikte, başarısızlık korkusunun üstesinden gelmek, profesyonel ve kişisel ilerlemeniz için önemli bir işarettir. Bu yazıda, özgüven yolculuğunuzda size bir başlangıç noktası vermek ve başarısızlık korkunuzun üstesinden gelmenize yardımcı olmak için atabileceğiniz adımları inceleyeceğiz.

BAŞARISIZLIK KORKUSU NASIL YENİLİR

Bu adımlara, sizin için en iyisinin hangisi olduğuna bağlı olarak, kapsamlı bir süreç olarak veya bireysel olarak yaklaşabilirsiniz. Herhangi bir korkunun üstesinden gelmenin dinamik bir süreç olduğunu unutmayın, bu nedenle bazı durumlarda size uygun olanı bulmak için birden fazla yaklaşım denemek isteyebilirsiniz. Başarısızlık korkusunu yenmek ve özgüven kazanmak için atabileceğiniz bazı adımlar şunlardır:

Hedefler belirlemek.

Pozitif düşünmek

En kötü durum sonuçlarını incelemek

Kendini değerlendirmek

Dışarıdan yardım almak

1. HEDEFLER BELİRLEYİN

Hırslarınızı pratik hedefler ve projeksiyon hedefleri arasında bölmek, başarısızlık korkunuzu yenmenize ve ilerlemenize yardımcı olabilir. Pratik hedefler, daha ilgili görevlere geçmeden önce atabileceğiniz basit adımlardır. İş arayan biri için pratik hedefler aşağıdakileri içerebilir:

Özgeçmişinizi geliştirmek.

Mülakatlarda giyilecek profesyonel kıyafetlerin seçilmesi.

Genel görüşme sorularına verilen yanıtları pratik etmek.

Haftada belirli sayıda işe başvurmak.

Bu adımlar, ileriye dönük ivmenizi korumanıza ve hazırlığınızı artırmanıza yardımcı olur.

Öngörü hedefleri, dört gözle beklenecek değere dayalı kilometre taşlarıdır. Ayrıntılardan kaçınmak, hedefleri daha erişilebilir hale getirmeye yardımcı olabilir. Örneğin, iş arayan biri için bir projeksiyon hedefi, "Alanımda kullanmak için yeni beceriler öğrenebileceğim bir pozisyon bul" veya "Güçlü bir mentorluk bileşeni olan bir pozisyon bul" olabilir. Bu tür bir hedef, olumlu özellikleri vurgulamanıza ve farklı deneyimleri başarıya giden adımlar olarak düşünmenize olanak tanır.

2. OLUMLU DÜŞÜNÜN

Olumlu olmaya çalışmak, kendinize olan güveninizi artırmanıza ve başarısızlıkla ilişkili kaygıların bir kısmını dengelemenize yardımcı olabilir. Hatalar veya kötü sonuçlar üzerinde durmak yerine, zihninizde zor karşılaşmaları öğrenme deneyimleri olarak yeniden çerçevelemek için zaman ayırın. Başarılarla odaklanarak, nasıl ilerlediğinize dair değerli bilgiler edirsiniz.

3. EN KÖTÜ DURUM SONUÇLARINI HAYAL EDİN

Olumlu düşünmek ve ardından en kötü durum sonuçlarını düşünmeye çalışmak mantıksız görünebilir. Bununla birlikte, ikisini birlikte eşleştirmek, güveni teşvik etmenin harika bir yoludur. En kötü durum sonuçlarını düşünmek, potansiyel olarak hoş olmayan senaryoları yapıcı ve olumlu bir şekilde nasıl ele alacağınızı anlama fırsatı verir.

Gerçekçi kalacağınızdan emin olarak, hayal ettiğiniz en kötü durum sonuçlarını bir listeye yazın. Engelleri aşmanın farklı yollarına odaklanarak her seferinde bir senaryo listesi üzerinde çalışın. Bu süreç, başarısızlık korkularını en aza indirmeye yardımcı olabilir ve zorlu durumlara nasıl başa çıkılacağı konusunda size daha iyi bir fikir verebilir.

4. ÖZ DEĞERLENDİRME

Öz değerlendirme, kendini iyileştirmenin kritik bir bileşenidir, ancak aynı zamanda başarısızlık korkularının üstesinden gelmenin de önemli bir parçasıdır. Bir kariyer değişikliği arıyorsanız, özgeçmişinizi ve sertifikalar ve eğitim transkriptleri gibi iş başvuruları için kullandığınız belgeleri toplayarak öz değerlendirme yapın. Ardından, tüm niteliklerinizi ve becerilerinizi, iş geçmişinizi, eğitiminizi ve diğer ilgili ayrıntıları analiz edin. Son olarak, ideal işinizi ve bunun için doğru becerilere sahip olduğunuzdan emin olmak için neler yapabileceğinizi düşünün. Bir pozisyon için doğru deneyime sahip olduğunuzdan emin olmak, başarısızlık korkularını azaltmaya yardımcı olabilir.

Kendi kendini değerlendirmenin bir diğer önemli kısmı, nasıl gelişebileceğinizi öğrenmek için geçmiş zorluklarınıza bakmaktır. Nerelerde daha az başarılı olduğunuzu keşfetmek ve bu hataları düzeltmek için aktif adımlar atmak, yetenekleriniz hakkında daha olumlu hissetmenize yardımcı olabilir.

5. DIŞARIDAN YARDIM ARAYIN

Hala başarısız olma korkusuyla kendinizi engellenmiş hissediyorsanız, kariyer koçu, yaşam koçu veya danışman gibi dışarıdan bir profesyonele başvurmanız yardımcı olabilir. Bu profesyoneller, ilerlemenize yardımcı olmak için stres ve kaygı azaltma teknikleri sunabilir.

Endişeniz bir iş aramaya özgüyse, yerel bir iş merkeziyle konuşmayı düşünün. Birçok üniversite, topluluk üyelerine kariyer yardımı sunar ve güçlü bir özgeçmiş hazırlamanıza ve görüşme becerileri uygulamanıza yardımcı olabilir .

Başarısızlık korkusu doğaldır, ancak geçici aksiliklerin üstesinden gelebilir ve hedeflerinize ulaşmak için çalışabilirsiniz. Yukarıdaki adımlar, başarısızlık korkunuzun üstesinden gelmek ve başarılı bir kariyerde ilerlemek için bir rehberdir.