



KENDİNE DEĞER NEDİR? (VE NEDEN ÖNEMLİDİR)

Kendi değerinizi hakkında olumlu bir algı, yaşam kalitenizi büyük ölçüde artırabilir ve aynı zamanda pozisyonunuzda başarılı olmanıza ve kariyer yolunuzda ilerlemenize yardımcı olabilir. Sonuç olarak, alanınız veya organizasyonunuzdaki seviyeniz ne olursa olsun, işteki öz değerinizi anlamak son derece değerlidir. Bu makale öz değerin ne olduğunu açıklıyor, işyerinde neden önemli olduğunu araştırıyor ve nasıl iyileştirilebileceği konusunda tavsiyeler veriyor.

KENDİNE DEĞER NEDİR?

Öz değer, bir kişi olarak değerinizi değerlendirmenizdir. Değerlilik duygusu, genellikle iyi niteliklere sahip olduğunuz ve olumlu şeyler başardığınız hissinden kaynaklanır. Ek olarak, öz değer, kimliğinizin temel ve kalıcı özellikleriyle ilgilidir. Değerli olduğunuzu anlamak için, kendi kendinize olumsuz konuşmayı azaltmak ve onun yerine yeterli ve değerli olduğunuzu doğrulamak önemlidir.

İŞYERİNDE ÖZGÜVENİN ÖNEMİ

İşyerinde güçlü bir öz değer duygusu, iş performansınızı birçok yönden etkileyebilir. Örneğin, öz değer genellikle öz güvene, yani yeteneklerinize, niteliklerinize ve yargınıza olan güven duygusuna yol açar.

Öz değeri tanımak, işe bağlılığınızı artırarak daha yüksek üretkenliğe ve iş arkadaşlarınızla daha iyi ilişkilere yol açabilir. Değerlerine değer veren çalışanlar daha iyi odaklanma eğilimindedir ve işi daha tatmin edici bulabilir.

Öz değer duygunuz, kariyerinizde ilerlemenize yardımcı olabilecek önemli liderlik nitelikleri olan kendi yargınıza güvenmenize ve daha iyi kararlar almanıza yardımcı olur. Kendine değer verme, toplantıları yürütme, diğer ekip üyelerini destekleme ve işte daha fazla özerkliğe sahip olma konusunda size güven verebilir. Ayrıca, bir görüşmeciyi etkilemek için gereken güveni göstermenize veya en iyi işi üretmenize yardımcı olarak, ikramiye veya maaş artışlarına yol açabilir.

İŞYERİNDE ÖZ DEĞER DUYGUNUZU GELİŞTİRMEK İÇİN İPUÇLARI

İşyerinde öz değer duygunuzu geliştirmek ve iş performansınızı artırmak için bu ipuçlarını kullanın:

DEĞERİNİZİ TANIMLAYIN

Önce ne kadar değerli olduğunun farkına varmalısın. Becerilerinize ve uzmanlığınıza değer atayın. Bu, hizmetleriniz için tam değeri ödemeyi veya iş arkadaşlarınızla etkileşim kurduğunuzda kendinize güvenmeyi içerebilir. Stresi ortadan kaldırmak ve tamamladığınız görevlerin kalitesini en üst düzeye çıkarmak için ne kadar iş üstlendiğiniz konusunda bir sınır belirleyebilirsiniz.

AMACINIZI TANIMLAYIN

Başkalarının sizde tanınmasını istediğiniz nitelikleri düşünün. Bu fikirleri kariyer hedefleri oluşturmak için kullanın ve ardından bu hedeflere ulaşmak için bir plan yapın. Arzularınızı gerçekleştirmek için aktif olarak çalıştığınızı ve başardığınızı düşünüyorsanız, öz-değer duygunuz muhtemelen gelişecektir.

BAŞARILARINI HATIRLA

Halihazırda ne elde ettiğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın. Düzenli olarak bakabileceğiniz bu başarıların bir görsel panosu, dijital dosyası veya koşu listesi oluşturmayı düşünün. Benzer şekilde, çabalarınızın bir karnesini veya günlüğünü tutabilirsiniz. Büyük bir hedefe ulaşmasanız bile, her iş günü yaptığınız üç başarıyı yazın. Haftanın sonunda, öz değerinizle ilgili 15 hatırlatıcınız olacak.

GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİNİZİ BELİRLEYİN

Güçlü ve zayıf olduğunuz alanları göz önünde bulundurmak ve bunları kabul etmek, öz değer duygunuzu geliştirmenize yardımcı olacaktır. Kendinize ne zaman kendinizin en iyi versiyonu olduğunuzu ve ne zaman büyüdüğünü hissettiğinizi sorun. Güçlü yönlerinizi belirledikten sonra, işyerinde daha fazlasını başarmak için bunlardan yararlanabilirsiniz. Zayıf yönleriniz hakkında olumsuz düşünmek yerine, geliştirmek için bir plan yapabilirsiniz. Ek olarak, kendinizi olduğunuz gibi kabul edebilir ve hedeflerinize ulaşmak için kendinize daha fazla zaman verebilirsiniz. Öz değer duygunuzu bulmanın çok önemli bir parçası, kendinizi olduğunuz gibi kabul etmektir.

GERİ BİLDİRİM İSTEYİN

Amirlerinize ve iş arkadaşlarınıza en iyi yaptığınızı düşündüklerini sormayı düşünün. Olumlu geri bildirimler kendinize olan güveninizi artırabilir ve her türlü yapıcı eleştiriyi gelişme fırsatı olarak kullanabilirsiniz.

İYİ İLİŞKİLER KURUN

Kendi değeriniz içsel faktörlere dayansa da iş arkadaşlarınız ve amirlerinizle olumlu ilişkiler geliştirmek kendinize olan güveninizi artırabilir. İş topluluğunuzda bir profil veya ağ oluşturmak yalnızca kariyerinizdeki görünürlüğünüzü artırmakla kalmayacak, aynı zamanda değerli bir birey olduğunuzu anlamanıza da yardımcı olacaktır.

ANLAMLILIK BİR İŞ ÜSTLEN

Yaptığınız işle meşgul olmak, kimliğinizin önemli bir parçasıdır. Tutkunuzu bulmak için üretkenliğe odaklanmanın ötesine geçmeyi deneyebilirsiniz. Günlük işlerinizde anlam bulmakta zorlanıyorsanız, ofisinizin çevreye daha duyarlı olabileceği yollar önermek veya bir yardım kampanyası düzenlemek gibi sizin için anlamlı olan bir şeyi iş yerinize dahil etmeye çalışın.

KENDİNE ODAKLAN

Başkalarına karşı tepkilerinizi düşünün. İş arkadaşlarınız sizinle iletişim kurduğunda nasıl hissettiğinizi belirlemeye çalışın ve tepkilerinizin değerini gösterip göstermediğini düşünün. Kendinize güvenerek konuşarak ve iyi bir duruş sergileyerek kendinize değer verdiğinizi gösterecek şekilde başkalarına yanıt

vermeye çalışabilirsiniz. Güne kim olduğunuza ve dünyaya ne kattığınıza dair günlük olumlama ile başlamak için düşünün.

ÇÖZÜMLERE ODAKLANIN

Karşılaştığınız sorunları iyileştirme fırsatları olarak değerlendirin. Kendinizi olumlu düşüncelere ve içsel değerinizin farkına varmaya yönlendirmek için gün boyunca tekrarlamak için “Ben her şeye değerim” veya “Ben güçlüyüm” gibi bir mantrayı bile benimseyebilirsiniz.