

MOTİVASYONUNUZU ARTTIRMAK

İş aramak sıkı bir iştir. İster belirli bir aradan sonra işe dönüyor olun ister kariyer değişikliği yapın, bazı bırakmak istemeyeceğiniz pratiklikleriniz, alışkanlıklarınız olabilir. (Daha fazla para kazanma ihtiyacı, çocuklarımı bırakmada tedirginlik gibi...)

Bu tür durumlar iş seçimi konusunda kararınızı etkileyecek faktörlerdir.

Bazı şeyler sizi harekete geçirecek, bazı şeyler de sizi tutacaktır.

İhtiyacınız olan şey;

Sizi tutan şeyleri azaltmak

Sizi harekete geçiren şeyleri arttırmak

Sizi durduran şeylerden biri, özgüven eksikliği olabilir. Bu durumda kendinize “en çok sevdiğiniz yanlarınızı ve en iyi yaptıklarınızı” hatırlatmanızda fayda var.

Şimdiki egzersizlerimiz, motivasyonumuzu arttırmakla ilgili...



Kahve Molası Egzersizi:

ENGELLER&HAMLE

Eğer işe dönmede bir mücadele içindeyseniz, muhtemelen altında birtakım sebepler yatmaktadır. Bu egzersizde onları tanımlamayı ve engelleri nasıl yeneceğinizi düşünmeye başlayacaksınız.

1. Adım

İşe dönüş sürecinde sizi saran düşünceleri, faktörleri ve konuları düşünün. Bu durumlar “para kazanmak istiyorum” veya “çocuklarıma uygun bir bakıcı bulamazsam” gibi pratik nedenler olabilir. Uygun kolona lütfen hepsini yazın.

Beni harekete Geçiren

Beni Tutan

2.Adım

Şimdi değişmesi gerekenleri not almaya ne dersiniz?

-Beni harekete geçiren şeylerin etkisini arttırmak için ne yapmam gerekiyor?

-Beni tutan şeylerin etkisini azaltmak için ne yapmam gerekiyor?



Kahve Molası Egzersizi: **GÜVEN DESTEĞİ**

Son işinizden bu yana çok zaman mı geçti? Kendinizi çenberin dışında ve özgüven eksikliği içinde mi hissediyorsunuz? Kendinize ne kadar harika olduğunuzu hatırlatın!

Aşağıdaki cümleleri lütfen tamamlayın.

Kendim hakkında en çok sevdiğim şey;

.....

Başka insanların benimle ilgili en çok sevdiği şey;

.....

Çok iyi yaptığım birşey;

.....

Son dönemde çok iyi çözümlediğim bir problem;

.....

Eğer en iyi halimdeysem;

.....

Memnunum ki;

.....

Beni tanıyanlar benden memnundurlar çünkü;

.....
Bugünlerde bana yapılan en güzel kompliman;

.....
En zor hayata geçirdiğim değerim;

.....
İnsanlar bana şu konuda güvenebilirler:

.....
Bana iyi iş çıkardığımı söyledikleri şöyle bir zaman olmuştu:

.....
Geçen seneye göre bu sene daha iyi yönettiğim şey;

.....
Üstesinden geldiğim konu:

Pozitif Düşünce

Aradan sonra işe dönüş; kariyer değişikliği, emeklilik durumuyla baş etmek veya yeni bir iş zorlayıcı olabilir. Yapmaya başladığınız iş hakkında kimi zaman kendinizi pozitif hissedebilir, kimi zaman da biraz düşük modda hissedebilirsiniz. Düşüncelerimizin eylemlerimiz üzerinde direkt etkisi vardır. Eğer gerçekten işe dönme konusunda kendinize güvenmiyorsanız, işvereni nasıl ikna edeceksiniz?

Kendinizin en iyi arkadaşı olun. Başkalarını-eşinizi, arkadaşlarınızı veya çocuklarınızı nasıl cesaretlendirdiğinizi düşünün. Onlara nasıl mesajlar veriyorsunuz? Kendinize de aynı cesaretlendirmeyi yapın. Hayatta karşılaştığınız zorlukları ve onlarla nasıl baş ettiğinizi düşünün.

Her gün yeni bir başlangıçtır. Bu şekilde davranın. “Ne olabilirdi?” den uzak durun, “ne olabilir?”e bakın.

(Marsha Petrie Sue)

Kimse sizin izniniz olmadan sizi kötü(aşağı) hissettiremez.

(Eleanor Roosevelt)

Sizin tutkularınızı küçülten insanlardan uzak durun. Küçük insanlar daima bunu yapar, fakat büyük insanlar sizin de büyük olduğunuzu hissettirirler ki, siz de büyük olursunuz.

(Mark Twain)