Изграждане на професионалния ви успех по време на крива на увереност.

Увереността не е нещо, с което се раждаш. Тя е нещо, което изграждаш – всеки път, когато учиш, говориш, постигаш целта си или подкрепяш друга жена.

Успехът в STEM или бизнеса ще ви възнагради много, но ще постави на изпитание вашата увереност и упоритост по пътя.

Току-що започвате STEM/бизнес обучение или нова работа и сте изпълнени със смесица от вълнение и несигурност.

Този скок.



Вие сте на чудесен път да изградите истинска професионална увереност - увереността започва със смелост, а не със съвършенство.

Капка 1:

Първото предизвикателство

Първото ви предизвикателство не се е оказало толкова добро, колкото сте свикнали, сблъскали сте се с критика или публичен провал.

Увереността ви временно спада. Приемете дискомфорта като необходима част от растежа. **Учи се, адаптирай се, продължавай напред.**

Възход 1:

Ученето се отплаща

Преодоляхте неуспеха и инвестирахте в изграждането на нови умения, което ще ви донесе признание от вашите ментори и колеги.

Гордостта от развиването на нови умения и преодоляването на неуспехите повишава увереността ви. Ясното виждане на напредъка ви, наваксването с другите и положителната обратна връзка повишават увереността ви.

Капка 2:

Капан за сравнение

Напредваш, но започваш да се сравняваш с други, които се усъвършенстват по-бързо, или просто говориш много шумно за това.

Съмнението ти в себе си се появява отново. Намали този ненужен шум и се съсредоточи върху собствената си траектория. Твоят път не е техен!

Възход 2:

Намиране на общност

Вашето развитие се увеличава, докато развивате социален капитал - присъединявайки се към мрежи, подкрепяйки и наставлявайки други.

Идентифицирането на съюзници ви помага да растете и да утвърждавате постиженията си. **Силната общност повишава увереността, а подкрепата умножава силните страни.**

Стабилна увереност.



С добра система за професионална подкрепа, професионално развитие и множество постижения, увереността се основава на компетентност, а не на постоянна похвала.

Уверяването, че умът ви разпознава, че предизвикателствата, грешките и неуспехите са критични части от развитието и растежа, е критичен фактор за успех във вашата професионална кариера.

Всяко потапяне в извивката ви трябва да е повратна точка, която ви помага да се изкачите нагоре, а не край. **Продължавайте да учите, продължавайте да се свързвате, продължавайте да се катерите.**

„Всички непредвидени предизвикателства, които възникват, са там само за да изпитат вашата решителност по пътя ви към крайния успех в постигането на вашата цел.“ - Байрън Пулсфър

SCAN ME

За повече информация посетете: 4equality.erasmus.site

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.

Co-funded by the European Union