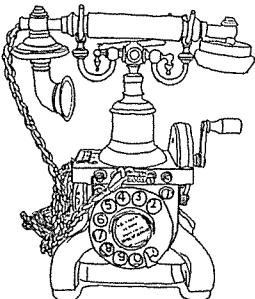


Potrebujeťe radu?

Máte problém týkajúci sa vašej kariéry? Napíšte nám



na Facebook alebo na adresu redakcia@womanmagazin.sk a naše odborníčky na personalistiku a kariérne poradkyne vám poradia a pomôžu vyriešiť vaše problémy.

V porovnaní so spolužiakmi z vysokej školy je moja pozícia, plat i celá kariéra omnoho menej úspešná a zaujímavá, a pritom sme skončili školu s porovnatelnými výsledkami a začínali sme viac-menej na rovnakých pracovných miestach. Oni sú však dnes na vyšších pozících s lepším platom. Ako dosiahnuť to, čo dosiahli oni?

Ivana, Trenčín

Mnohým ľuďom sa často stáva, že sa porovnávajú s inými, najmä s tými známymi i neznámymi, ktorí stoja na spoločenskom rebríčku vyššie, sú bohatší, vybudovali si úspešnejšiu kariéru, sú krajsí, múdrejší, obľúbenejší... Čo toto porovnávanie robí s vami? Vyvoláva viaceré pochybnosti, spôsobuje pokles sebavedomia. Takéto porovnávanie sa väčšinou začína už v detstve: prehráte preteky, nepíšete rovnako pekne ako spolužiacka, nemáte moderné tenisky, spolužiak dostane lepšiu známku, priateľ sa s vami rozide pre inú, atď.

Prílišné trápenie vyvolané porovnávaním sa s inými pôsobí aj na vás zhubne a demotivujúco, preto odporúčame, aby ste sa naučili myšlienky tohto typu správne presmerovať. Často sa stáva, že podľa vás lepší spolužiaci, kolegovia alebo manažéri čerpajú energiu z toho, že im závidíte a že si myslíte, že sú úspešnejší ako vy... Ide o typy ľudí, ktorým robí dobre, ak môžu dať niekomu najavo, že sú „niečo viac“, ak v druhých ľuďoch vzbudzujú pocit, že sa im v niečom nevyrovrajú. Robí im dobre, ak v iných vyvolávajú pocit menejcenosti a znižujú ich sebavedomie. Nedovolte im, aby si na vás priživovali ego tým, že si začnete nahovárať: „To, čo dosiahli oni, ja nedosiahnem nikdy.“ Využite ich

úspech a životný či kariérny príbeh na to, aby ste sa nimi inšpirovali namiesto toho, aby ste sa trápili. Položte si otázky: Čo sa od nich môžem naučiť? Prečo na nich žiarlim? Ak budem robiť veci ako oni, dosiahnem rovnaký úspech? Zamerajte sa na vaše silné stránky a úspechy (aj keď čiastočné) a povzbudte sa. Urobte si zoznam toho, v čom ste skutočne dobrá (silné stránky, talent, zručnosti, vlastnosti) a vždy si to pripomínamejte. Namiesto toho, aby ste mysleli na to, akí dobrí sú vaši kolegovia či spolužiaci, radšej si pripomeňte, aká dobrá ste vy. Prestaňte sa trápiť negatívnymi myšlienkami súvisiacimi s porovnávaním. Majte jasno v tom, čo chcete dosiahnuť a prečo. Prečo chcete takú pozíciu, plat a kariéru ako vaša spolužiačka? Čo vás k tomu ženie? Ako sa budete cítiť, ak tú pozíciu a plat dosiahnete? Čo to bude znamenať pre vás a čo pre vaše okolie? V čom by ste chceli získať uznanie a vyniknúť?

Verte si. Prekonajte pochybnosti o sebe a budujte vašu sebadôveru. Je to presne tá sila, ktorá vám pomôže dosiahnuť vaše ciele.

Ing. Ladislava Molnárová
senior manažérka,
poradenstvo v oblasti rozvoja ľudského kapítalu

