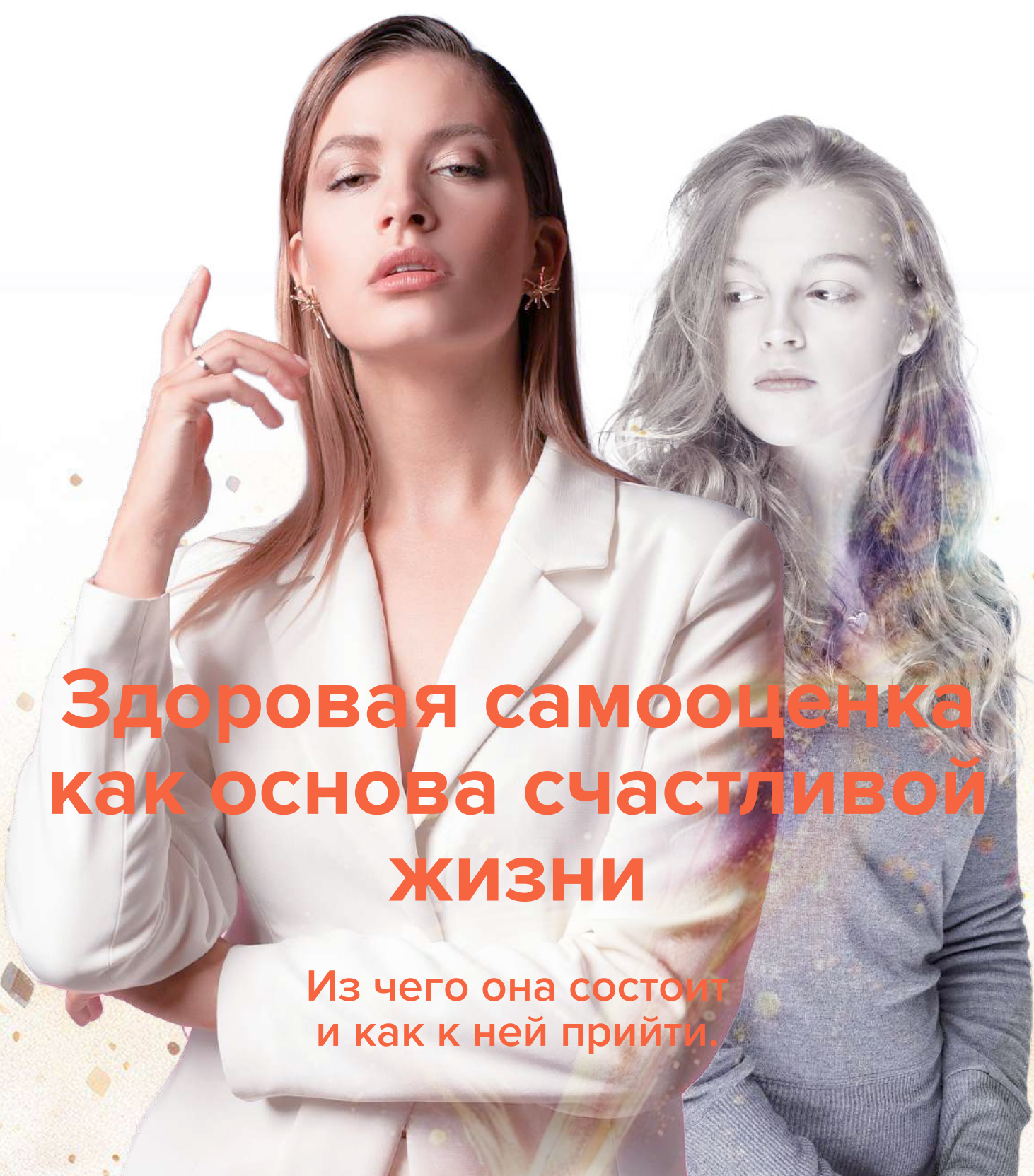




ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест № 20

Апрель 2024 г.



Здоровая самооценка как основа счастливой ЖИЗНИ

Из чего она состоит
и как к ней прийти.

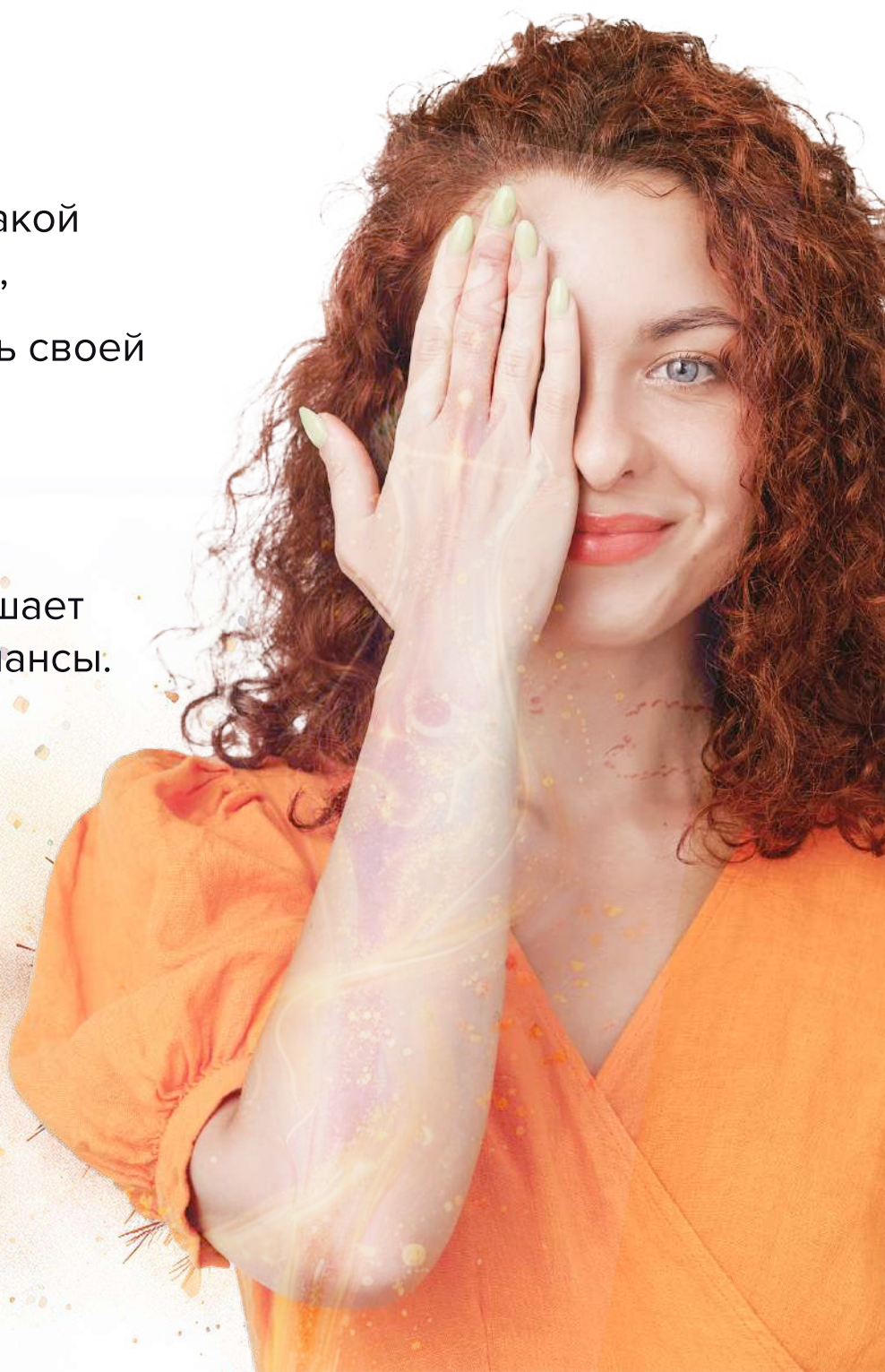
«Он/а не умнее меня. Почему же у него/нее результаты лучше? Жизнь ярче?»

Сегодня мы поговорим о самооценке. Она влияет не только на наше внутреннее состояние, но и на результаты, которые мы получаем.

Самооценка – наше восприятие самих себя. А значит, поменяв представление о самих себе, мы можем изменить свою жизнь.

В этом выпуске

- вы узнаете о том, какой бывает самооценка,
- определите уровень своей самооценки,
- поймёте, к чему надо стремиться,
- узнаете что вам мешает и как убрать дисбалансы.



Самооценка — комплексная характеристика, которая показывает, как человек воспринимает самого себя. Это его представления о собственной внешности, физических данных, интеллектуальных способностях и уровне образования.

Наши жизненные цели и результаты, уровень притязаний, настроение, умение отстаивать свои интересы напрямую зависят от самооценки.

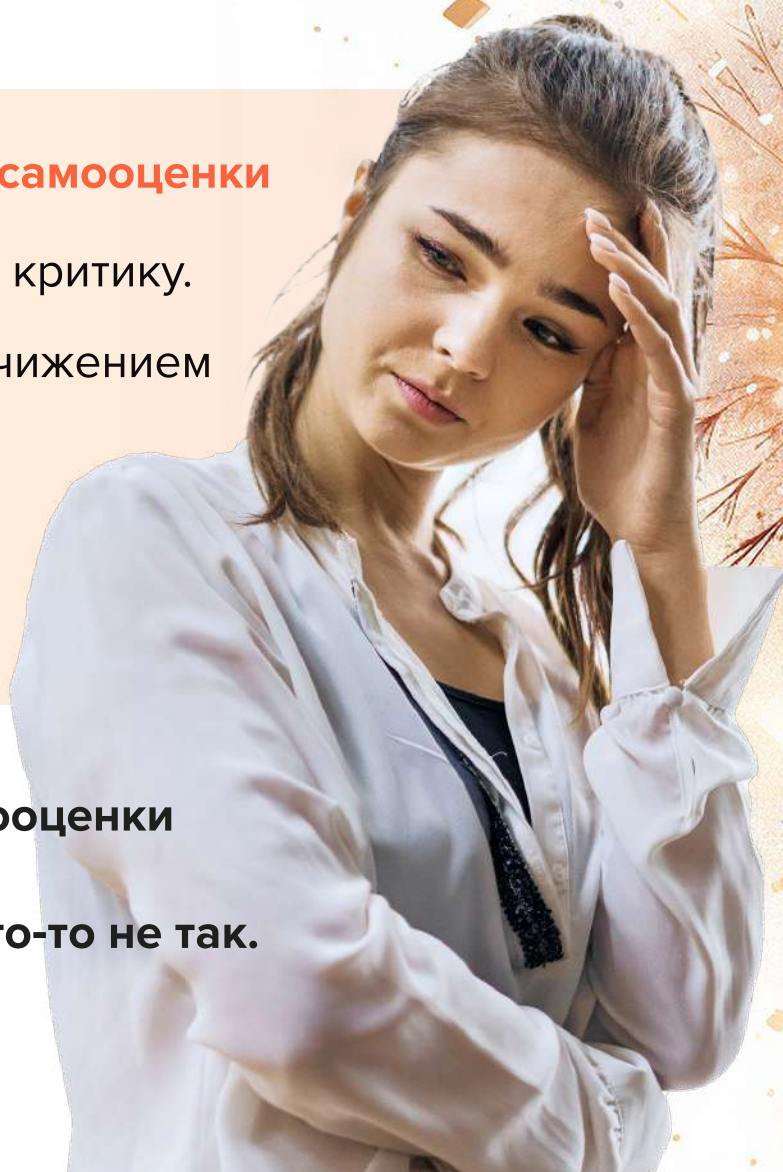
Человек со средними способностями, но с оптимальной самооценкой может добиться больше, чем человек с высокими способностями и низкой самооценкой.

Неоптимальная самооценка может быть заниженной и завышенной.

Признаки неоптимальной самооценки

- Болезненная реакция на критику.
- Метания между самоуничижением и сомнением.
- Самоуничижение или напрашивание на похвалу.

В основе неоптимальной самооценки лежит базовое чувство, что я не в порядке, со мной что-то не так.

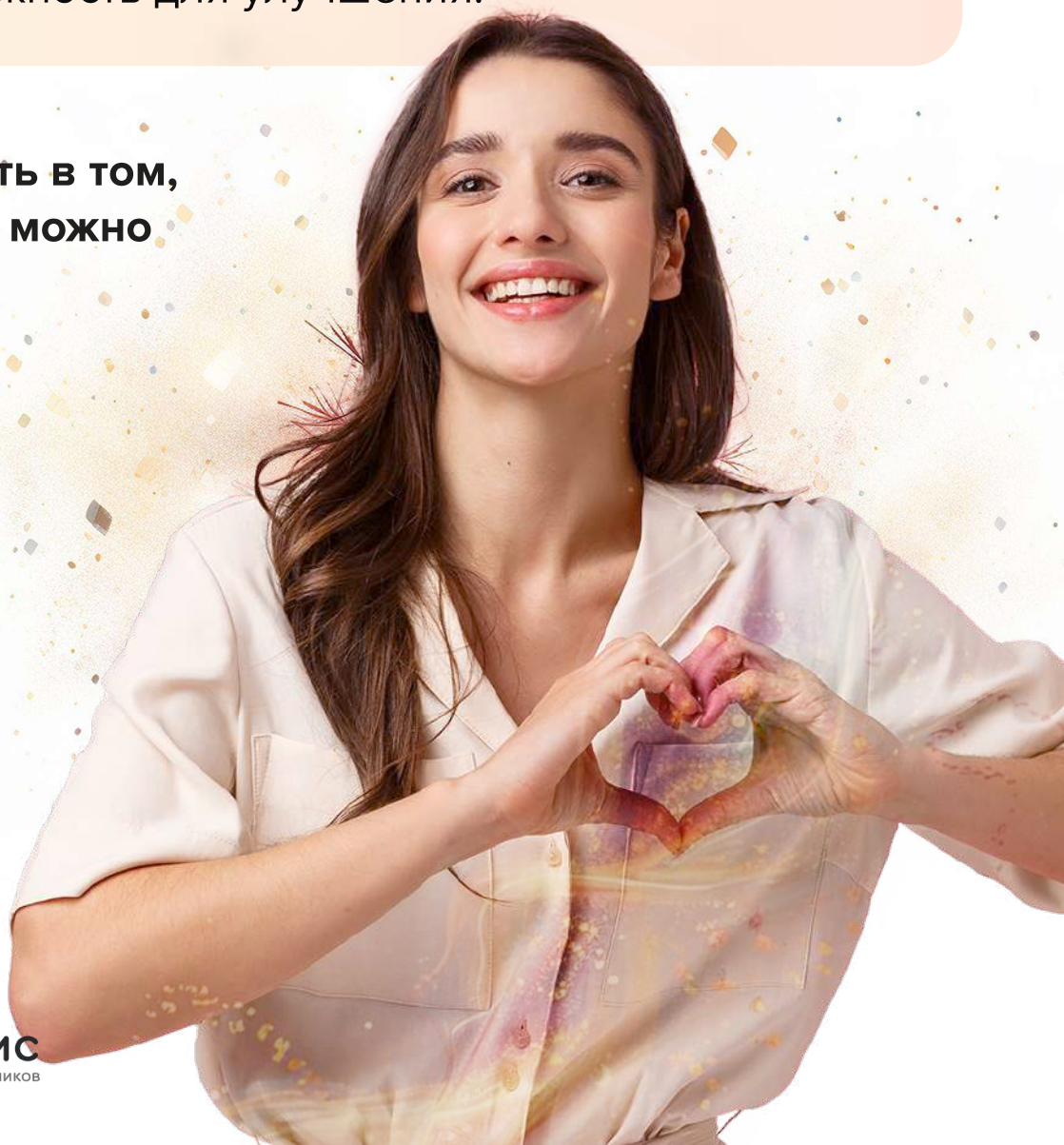


Человек с оптимальной самооценкой уверен, что **с ним все хорошо.**

Признаки здоровой самооценки

- Мы видим себя реалистично и принимаем себя такими, какие мы есть.
- Мы уверенно выражаем себя в обществе, не опасаясь осуждения.
- Наша самооценка не колеблется от успехов или неудач — мы остаёмся собой в любой ситуации.
- Критика воспринимается нами спокойно, как возможность для улучшения.

Хорошая новость в том, что самооценку можно менять.



ИСТОРИЯ АННЫ

ИЛИ «ОГОНЬ, ВОДА И МЕДНЫЕ ТРУБЫ» НА РАБОТЕ

Анна недавно присоединилась к команде маркетинга. С самого начала своей карьеры она столкнулась с различными задачами и вызовами. Не каждый её проект оказывался успешным, не все её идеи были приняты коллегами сразу. **Однако внутреннее состояние Анны осталось стабильным.**



Секреты здоровой самооценки для построения карьеры от Анны

- Примите неудачи как часть своего роста.**
Когда первые результаты рекламного теста про детские коляски не оправдали ожидания, Анна могла бы упасть духом и усомниться в своих способностях. Однако она придумала 3 новых варианта. «Не ошибается тот, кто ничего не делает».
- Празднуйте свои победы,** даже если они кажутся мелкими. Когда рекламный тест сработал, и принёс первые положительные результаты, Анна могла бы просто перейти к следующему проекту. Но она сначала записала это в «Дневник успеха», а в выходные поехала в Суздаль, чтобы отметить победу. «Мал золотник, да дорог!»
- Общайтесь с мудрыми и поддерживающими коллегами.**
Вместо того чтобы скрывать свои трудности, Анна открыто поделилась переживаниями с коллегой постарше. Антон рассказал, что 10 лет назад попал в похожую ситуацию, и чуть было не бросил работу. Но его поддержал шеф.

Отметьте те идеи, которые возьмете себе на вооружение!



ИСТОРИЯ ЕЛЕНЫ

«Я СТРАШНЕНЬКАЯ!», ИЛИ КАК САМООЦЕНКА ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ

Елена всегда находится в поиске подтверждения своей ценности. Ее отношения с Максом начались с счастливой встречи и кофе с миндальными круассанами.

Потом Елена, как это у нее бывало и раньше, стала сомневаться в себе.

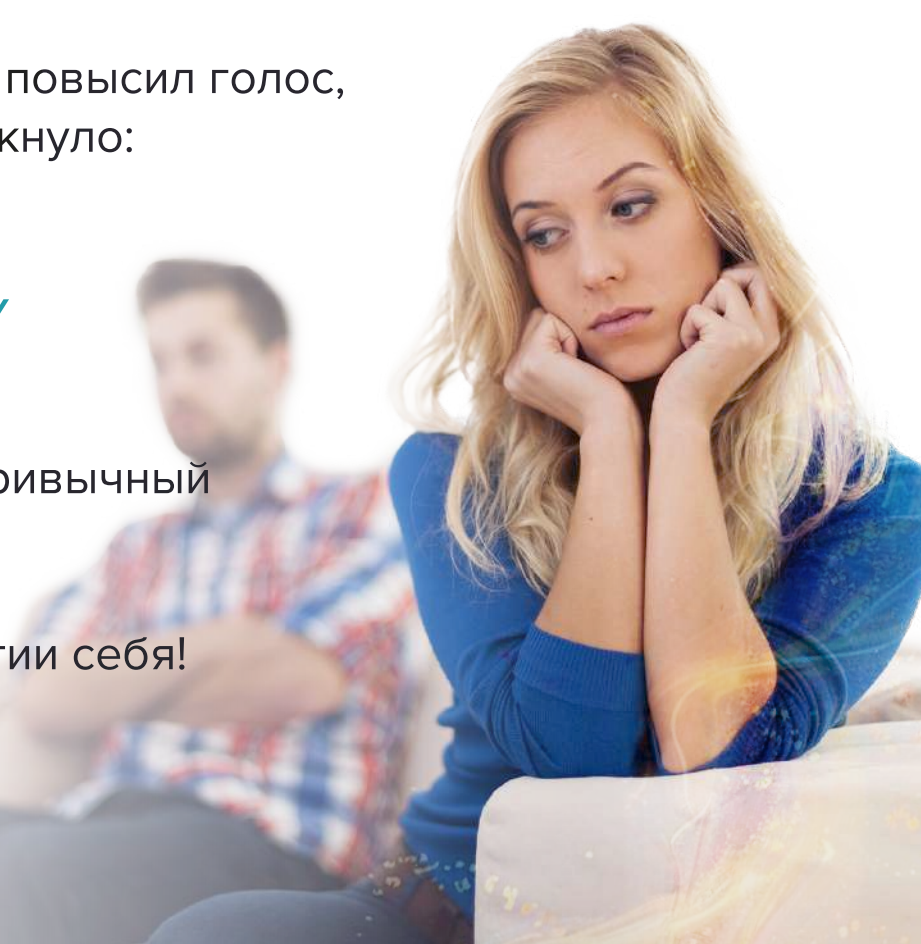
«Почему у меня нет ощущения, что я достаточно хороша для Максима? Всегда вспоминаю, как в 7 классе на физкультуре мне подруга сказала „Ты такая страшненькая“. Прошло уже 20 лет, а я каждый раз так думаю».

Елена постоянно спрашивала, насколько Макс считает её привлекательной. Он все больше раздражался.

В тот момент, когда Макс повысил голос, внутри Елены что-то щелкнуло:

«Ну вот, я точно страшненькая, никому не нужна».

Она подтвердила свой привычный сценарий. Но дело было не в отношении Макса, а в искажённом восприятии себя!



Нужна ли помощь психолога?

Если сценарии повторяются, тогда лучше обратиться к специалисту. Он поможет разобраться с негативными установками.

Можно ли помочь себе самостоятельно?

Можно попробовать простые упражнения формата «Фототерапия».

№1 «Женщина – огонь»

- Выберите 10 фото, где вы себе нравитесь.
- Создайте папку в телефоне, назовите её «Я — огонь», или «Женщина с высокой самооценкой».
- Поставьте напоминание, чтобы один раз в день просматривать фото в волшебной папке.

! Если нет ни одного фото, где вы себе нравитесь, надо обратиться к психологу за помощью.

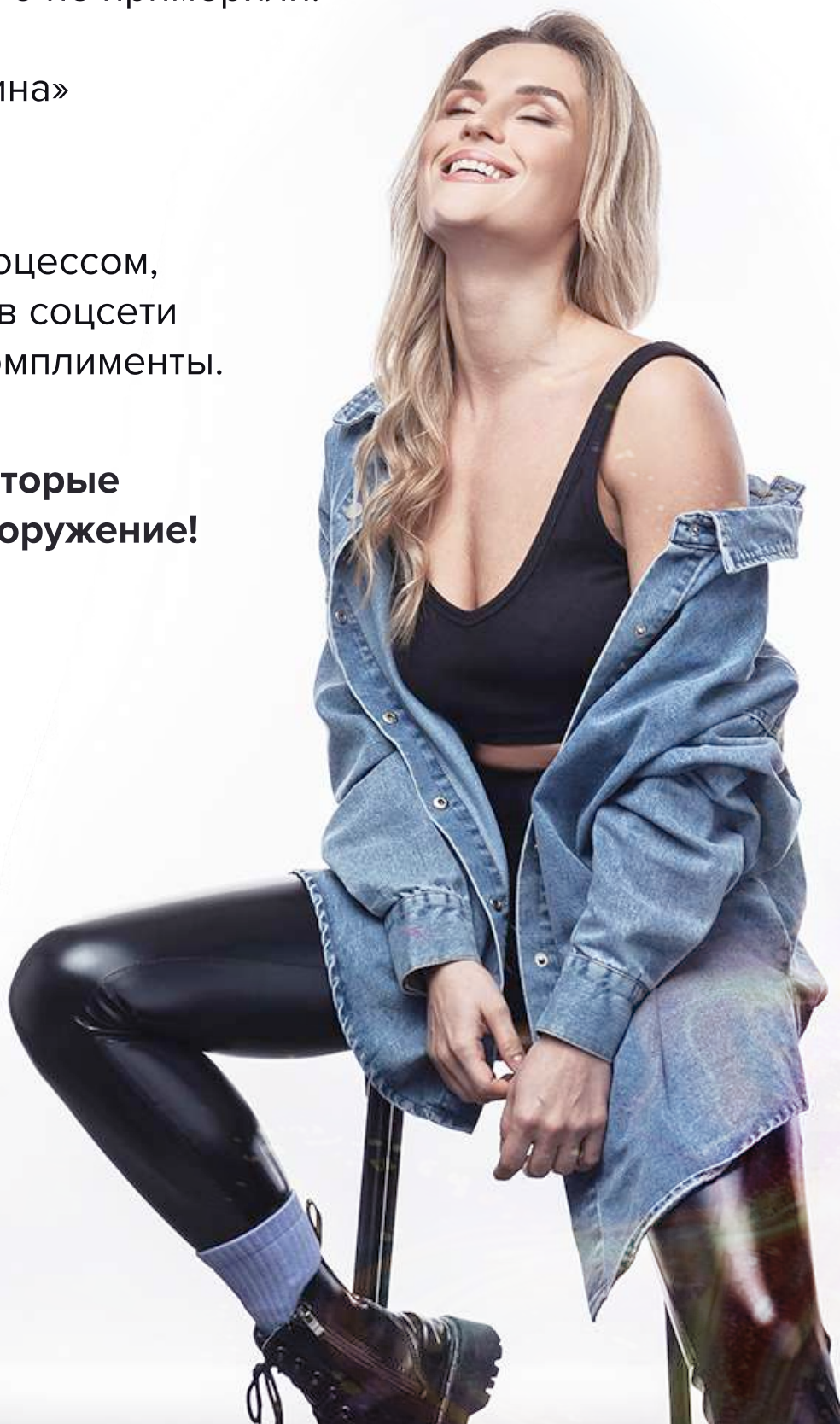
Если все фото старые, выполните практику №2.



□ №2 «Фантастическая фотосессия»

- Выберите классного фотографа (забейте в поисковик «Лучший фотограф + название вашего города).
- Закажите фотосессию в образе, который вам нравится, но вы никогда его не примеряли.
«Я — львица»
«Роковая женщина»
«Русалка»
....
- Насладитесь процессом, выложите фото в соцсети и принимайте комплименты.

Отметьте те идеи, которые возьмёте себе на вооружение!



ИСТОРИЯ МАКСА

ИЛИ КАК САМООЦЕНКА МЕШАЕТ СЧАСТЬЮ

Макс — большой любитель футбола. С детства он мечтал стать профессиональным футболистом. Когда стал взрослым, тренировался с друзьями возле дома.

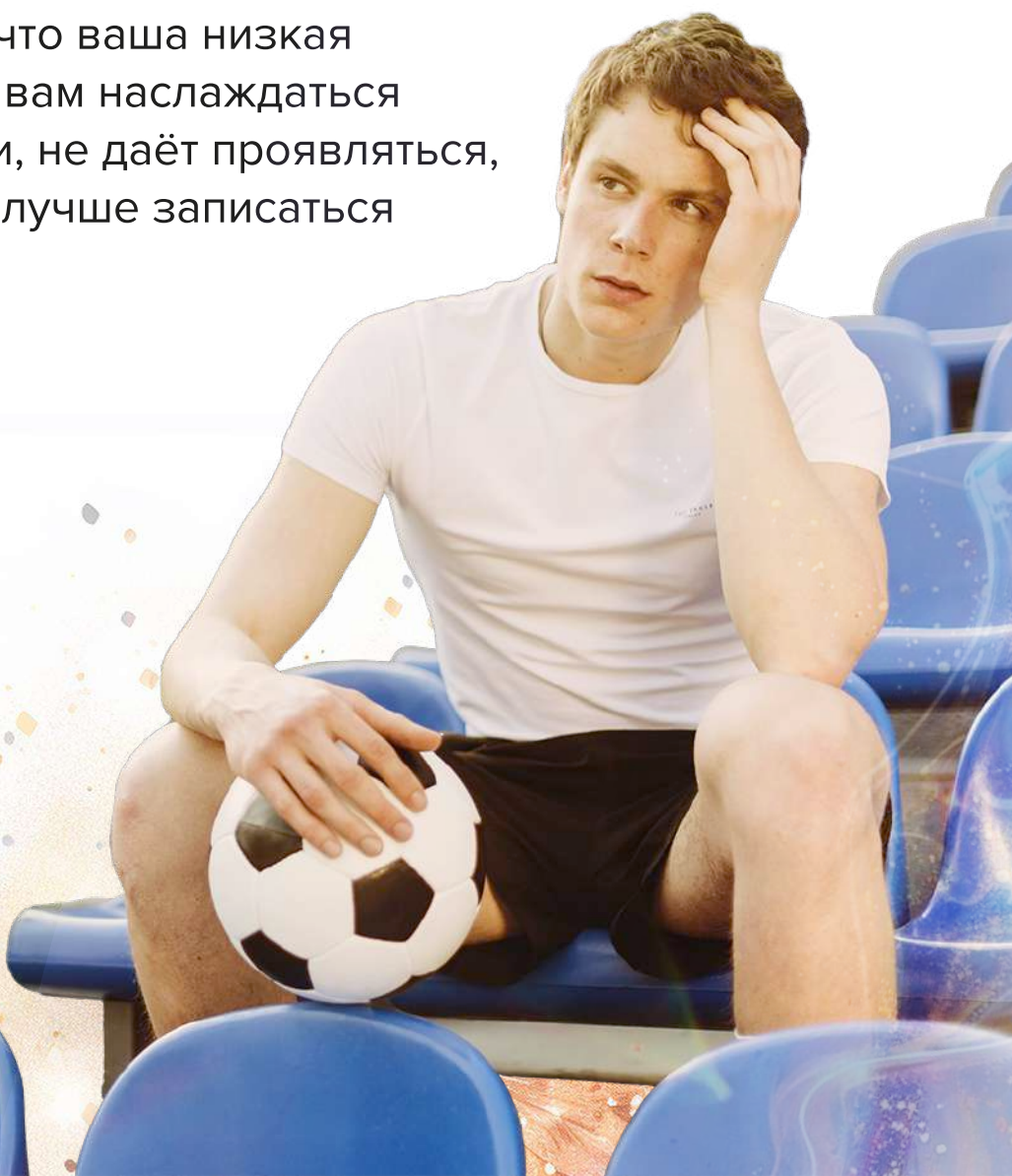
Однако Макс никогда не решался попытать свои силы в корпоративной команде. Ему казалось, что он опозорит свой отдел.

Низкая самооценка стала преградой на его пути к счастью.

Нужна ли помощь психолога?

Если вы замечаете, что ваша низкая самооценка мешает вам наслаждаться своими увлечениями, не даёт проявляться, блокирует энергию, лучше записаться к специалисту.

Макс так и сделал.



Вот выводы Макса после сессии с онлайн-психологом.

- Уверенность — это, прежде всего, непоколебимая вера в себя и свои силы.** Она не зависит от мнения окружающих или происходящих событий. Как бы ни сложилась жизнь, я знаю, что я справлюсь.
- Нужно развивать внутренний локус контроля.** Локус контроля — это то, где мы видим источник нашего успеха. Если у нас внутренний локус контроля, то мы связываем успех с собой и своими усилиями.

Например, когда у меня что-то получается, я говорю себе: «Кто молодец? Я — молодец!». А когда у человека низкая самооценка и внешний локус контроля, он считает, что причина успеха не в нем. Например, раньше я обесценивал свой вклад в победу команды.

- Так делать нельзя, **нужно фиксировать свои успехи и присваивать себе.**
- Психолог посоветовал **вести «Дневник побед»** хотя бы месяц.

Я решил попробовать и удивился, что, когда записываешь победы, они реально увеличивают уверенность и повышают самооценку. Я думаю, что ничего особенного не делаю, но в конце месяца в списке было 57 штук!

Самооценка может меняться со временем. Достигли успеха — поднялась. Посмотрели на достижения соседа — опустилась.

Как правильно себя оценивать

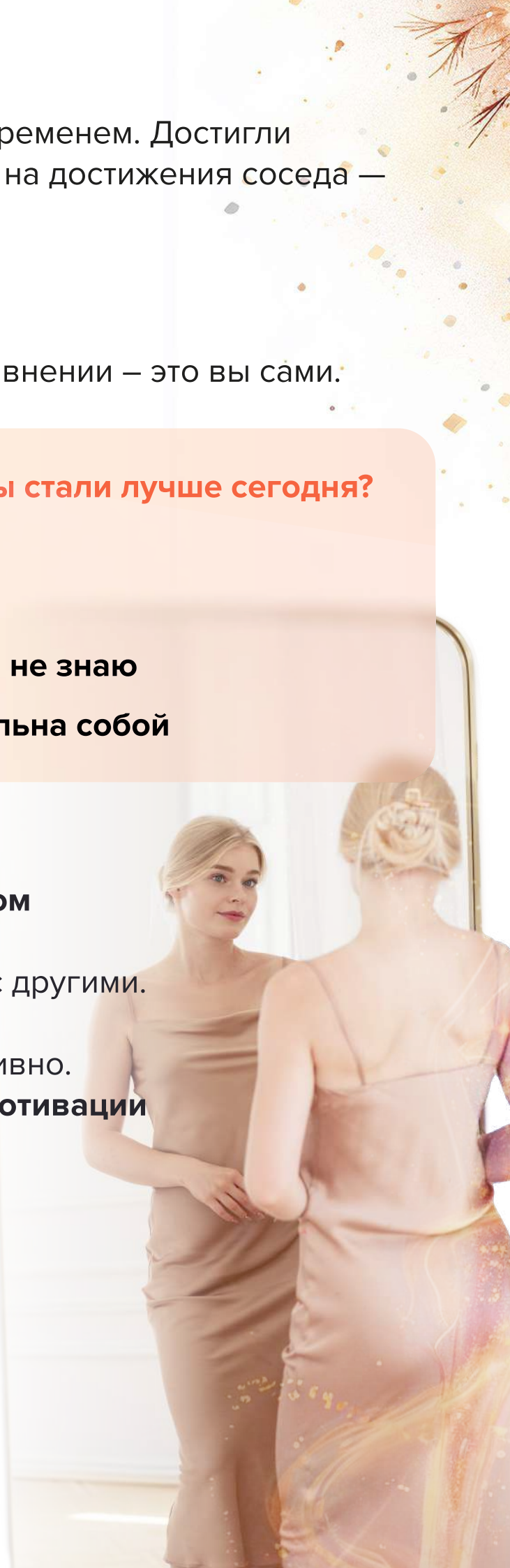
Единственная точка отсчета в сравнении — это вы сами.

Оглянитесь на 1 год назад. Вы стали лучше сегодня?

- Да
- Нет
- Не думал/а об этом, даже не знаю
- Я вообще мало доволен/льна собой

Сравнивая себя с прошлым, вы **фокусируетесь на собственном прогрессе и росте**, а не на том, как вы выглядите по сравнению с другими. Это помогает вам оценивать свои достижения реалистично и позитивно. **Так укрепляется самооценка и мотивации к достижению новых целей.**

- Проводите ревью своих достижений, сравнивайте себя с самим собой в прошлом.**



И помните, что с вами
все хорошо уже сейчас.

Вы прекрасны по праву
рождения.

Внутри вас неиссякаемый
источник света и любви.

Подарите их сначала себе,
и лишь потом отдавайте миру!