



Cesta nahoru XXVIII. - Aby nedostatek sebevědomí neochromil váš růst

Není pochyb, že k úspěchu v kariéře budete potřebovat jistou dávku sebevědomí. Mnozí z vás si jistě řeknou: Ale kde ho mám vzít?

Začněme definicí. Sebevědomí vychází z víry ve vaše schopnosti. Z víry, že se povede to, do čeho se právě hodláte pustit. Je to osvobození se od pochybností. Představte si například, že vás čeká projev. Vstáváte ze židle a chystáte se vystoupit před posluchači. Přitom cítíte mírnou nervozitu. To je přirozené. Všichni jsme na tom v této situaci podobně. Ale vy při svém vystoupení zároveň pociťujete jistotu. Nepochybujete o svých schopnostech, o tom, že vystoupení zvládnete. To je sebevědomí.

Zamyslete se chvíli nad tím, co se po vás ve vaší pozici žádá. Přemýšlejte o očekáváních, která jsou na vás kladena a jež ve vás vyvolávají tu největší nervozitu. Je to vystoupení před skupinou lidí, sepisování výkazů, analýza klíčových dat, první setkání s novými lidmi? Během své kariéry a postupu v rámci vaší organizace, ale i mimo ni, jistě narazíte i na oblasti, v nichž se cítíte méně jistí než ostatní. To jsou varovné signály, jež se musíte naučit rozpoznat, pochopit a využít ve svůj prospěch. Pokud se jim nebudete v pozitivním slova smyslu věnovat, budou časem představovat omezení ve vašem růstu a kariéře. Pro správné pochopení toho, odkud se sebevědomí bere, nám pomůže, když si řekneme, odkud nevyhází.

Sebevědomí pohánějící kariéru a měnící životy lidí k lepšímu nevyvěrá z vlastností, jako jsou pohlednost, výška, váha, barva vlasů, národnost či dosažené tituly. Rolí tu nehrají ani pěkné šaty, agresivní vystupování nebo peníze.

Možná cítíte výhodu, když si myslíte, že máte vhodnou dávku těchto vlastností a věcí. Ale jen s nimi si pocit sebevědomí neudržíte. A to jakmile dojde na lámání chleba a budete muset něco opravdu předvést. Získat zdravé, dlouho trvající sebevědomí lze jen jedním způsobem: neustálým dokazováním si svých schopností.

Dovolte mi to vysvětlit. Všechno začíná u vlastního uvědomění, poctivosti a chuti se zdokonalovat. Na začátku jakékoli cesty - nového zaměstnání, přechodu do jiného oboru - narazíte na věci, které neznáte. Když přitom budete předstírat, že něčemu rozumíte, je to doklad vaší neschopnosti. Bohužel mnozí z nás mají obavy říci na rovinu: "Nejsem si jistý, že vám rozumím. Můžete to trochu rozvést?" nebo "Tento konkrétní postup ještě neznám. Můžete mi o něm říci něco víc?".

Kladení takových otázek je ukázkou vaší schopnosti se učit. Vyzařuje z vás sebevědomí. Ostatní vidí, že jste pravdomluvný a nebojíte se ptát. A proto máte jistě zájem se dále vzdělávat, což zase znamená, že chcete získat nové dovednosti. Takové malé důkazy vašich schopností ve vás i kolem vás rozpoutají řetězovou reakci.

Další příklad. Před mnoha lety jsem nerad mluvil před skupinou lidí. Věděl jsem však, že pokud chci ve své kariéře postoupit, budu muset tuto nechuť překonat. A tak jsem se rozhodl s tím něco dělat, což byl důkaz mé schopnosti. Začal jsem číst články a knihy o vystupování

na veřejnosti (další doklad). Na jednáních a seminářích jsem se soustředil kromě obsahu i na způsob a styl mluvení, abych našel pro mě přirozený styl (další důkaz). A pak přišel den, jemuž se nedalo vyhnout. Šéf mě požádal, abych na nadcházejícím jednání přednesl několik poznámek k jistému tématu. Souhlasil jsem s tím (to už je opakující se doklad).

Sepsal jsem si, co chci říci, a neustále jsem to nacvičoval a poslouchal nahrávku vlastní prezentace. Pak jsem si její přednes vyzkoušel před přítelem, abych upravil načasování gest. I toto jsou opětovně se projevující doklady schopnosti naučit se mluvit před lidmi. Když došlo na samotnou prezentaci, cítil jsem nervozitu. Ale ty opakované doklady toho, že jsem nejen pracoval na zlepšení, ale že jsem jej také dosáhl, mi dodaly sebevědomí. A to jsem potřeboval a svou přednášku si doslova užil.

Nemusíte být chytřejší, hezčí či lépe oblečení na to, abyste získali sebevědomí. Potřebujete jen vytvořit řetězovou reakci důkazů o svých schopnostech.

PEPPER DE CALLIER, předseda Bubenik Partners