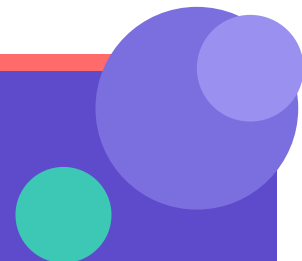


Stima de sine

si impactul sau asupra dezvoltarii profesionale



Stima de sine reprezinta modul in care o persoana se percepe, se apreciaza si isi evalueaza propria valoare. Aceasta influenteaza direct felul in care gandim, actionam, relationam cu ceilalti si ne raportam la oportunitatile profesionale. O stima de sine echilibrata contribuie la incredere, initiativa si perseverenta, in timp ce o stima de sine scazuta poate genera teama de esec, evitare si subevaluarea propriului potential.

Formarea stimei de sine

Stima de sine si piata muncii

Ganduri negative & credinte limitative

1 Ce este stima de sine si cum se formeaza: origini, influentatori, dinamica

Stima de sine este imaginea interioara pe care o avem despre noi insine. Ea include convingerile despre cine suntem, cat valoram si ce credem ca meritam. **Nu este un element fix**, ci se construiește treptat si se poate modifica de-a lungul vietii.



Originea stimei de sine

Bazele stimei de sine se formeaza in **copilarie**, prin relatiile cu familia si mediul apropiat.

Aprecierea, sustinerea si incurajarea dezvolta sentimentul de valoare personala.

Critica excesiva, comparatiile constante sau lipsa validarii pot afecta increderea in sine.

Mesajele primite de la parinti, profesori si persoane semnificative au un rol esential.

Factori de influenta

- Experiante de succes sau esec
- Relatii sociale si feedback-ul primit
- Performante scolare sau profesionale
- Standarde personale si asteptari
- Influenta mediului online si comparatia sociala
- Capacitatea de a face fata dificultatilor

Dinamica stimei de sine

Stima de sine se poate schimba in timp. O experienta pozitiva, reusita unui obiectiv sau sprijinul primit intr-un moment dificil pot contribui la consolidarea ei. Perioadele de stres, respingere sau esec pot duce temporar la scaderea increderii. Important: stima de sine poate fi **dezvoltata** prin autocunoastere, exercitiu si experiente constructive.

2 Stima de sine si piata muncii: cum te vad angajatorii vs. cum te vezi tu

In context profesional, stima de sine influenteaza modul in care o persoana isi prezinta competentele, ia decizii si valorifica oportunitatile de cariera. Perceptia despre propria valoare profesionala poate fi uneori **diferita de modul in care este evaluata de angajatori**.

Cum te vezi TU	Cum te vad ANGAJATORII
<p>Stima de sine scazuta</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Isi minimizeaza realizările ● Crede ca nu e suficient de pregatita ● Evita aplicarea la joburi potrivite ● Se teme de interviuri sau evaluari ● Accepta conditii sub nivelul competentelor 	<ul style="list-style-type: none"> ● Incredere si claritate in exprimare ● Asumarea responsabilitatii ● Motivatie si disponibilitate de invatare ● Coerenta si autenticitate ● Atitudine constructiva fata de provocari
<p>Stima de sine sanatoasa</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Isi recunoaste punctele forte ● Are o perspectiva realista asupra valorii proprii ● Identifica si valorifica oportunitatile ● Se prezinta cu incredere si claritate ● Negociaza conditii adecvate competentelor 	<p>Echilibru</p> <p>Succesul profesional nu presupune supraevaluare sau perfectiune, ci capacitatea de a comunica realist ceea ce stii sa faci, ceea ce poti invata si contributia pe care o poti aduce intr-o echipa.</p>

3 Ganduri automate negative si credinte limitative despre propria valoare profesionala

Gandurile automate negative sunt reactii mentale rapide, adesea inconsciente, care apar in diverse situatii si influenteaza emotiile si comportamentele. In plan profesional, acestea pot reduce initiativa si increderea in sine.

Ganduri automate negative	Credinte limitative	Cum pot fi depasite
<ul style="list-style-type: none"> ● "Nu sunt suficient de bun pentru acest post." ● "Sigur voi gresi la interviu." ● "Altii sunt mai capabili decat mine." ● "Daca am fost respins o data, nu voi reusi niciodata." ● "Nu am experienta, deci nu am valoare." 	<ul style="list-style-type: none"> ● "Succesul este doar pentru altii." ● "Trebuie sa fiu perfect ca sa fiu apreciat." ● "Daca cer mai mult, voi fi respins." ● "Nu pot evolua dupa o anumita varsta." 	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificarea dialogului interior negativ ● Verificarea dovezilor reale pro si contra ● Reformularea gandurilor intr-o maniera realista ● Valorizarea reusitelor anterioare ● Asumarea unor pasi mici de actiune ● Solicitarea sprijinului prin consiliere sau mentorat

Schimbarea modului de gandire nu se produce instant, dar prin exercitiu constant se poate construi o perspectiva mai sanatoasa asupra propriei valori profesionale.

Concluzii

Stima de sine este un element esential in dezvoltarea personala si profesionala. Modul in care ne percepem influenteaza alegerile de cariera, curajul de a incerca, felul in care gestionam dificultatile si capacitatea de a valorifica oportunitatile.

Intelegerea surselor stimei de sine, constientizarea diferentei dintre perceptia personala si evaluarea externa, precum si gestionarea gandurilor negative reprezinta pasi importanti spre o integrare profesionala sanatoasa si sustenabila.