

image not found or type unknown



Элеонора Рузвельт сказала однажды, что «никто не заставит вас почувствовать свою несостоятельность или неполноценность, если только вы сами этого не позволите» [1].

Эти слова адресованы тем людям, кто еще не понял важности самоуважения и высокой самооценки. Но в большинстве своем для людей потребность в самоуважении выражена даже сильнее, чем необходимость общественного признания. Причем первое, как правило, является мощной основой для второго. Человек, который стремится к успеху, должен научиться воспринимать себя положительно, ежедневно доказывая собственную значимость себе и окружающим.

Почему я выбрал эту тему? Ответ простой и в то же время сложный, потому, что в популярной психологии очень много говорится о самооценке, и большинство людей работают именно с данной характеристикой личности, забывая о самоуважении. Уважение себя – это внутреннее ощущение, которое можно разбить на три составляющие: эмоциональную (то, какие чувства к себе испытывает человек), ощущаемую компетентность (насколько успешно человек справляется с важными сферами жизни по собственному мнению) и самоуважение, основывающееся на свершениях человека.

## **Основная часть**

Вот теперь подошла очередь разобраться в причинах и основаниях уважать себя и в том, какова моя самооценка и почему я вправе об этом говорить утвердительно.

По моему мнению, человека без недостатков не бывает. Во всех нас заложены как сильные, так и слабые стороны. Вопрос только в том, как они сочетаются в натуре человека и как они влияют на выбор карьеры, судьбу.

У каждого человека свой набор достоинств, их называют фирменными. Это те достоинства - которые составляют «я» человека, и когда их человек использует, у него возникает радостное чувство. У каждого человека есть свои особые «самые сильные стороны» — как правило, 4-5 или больше — и они складываются в уникальную конфигурацию. При этом ни одна конфигурация не лучше другой, каждая из них ценна. Более того, **конфигурация «самых сильных сторон»**

**может меняться с течением времени.**

Когда человек знает свои фирменные достоинства, он хочет их все время применять и при этом он ощущает душевный подъем.

Это важно для людей всех профессий и рангов. Не важно, кто человек по профессии, но важно, чтобы профессия была выбрана с учетом данных достоинств.

Так что теперь мы точно знаем, что подразумевается, когда говорим о развитии личности— **это развитие ее сильных сторон. Сильные стороны — это не выдающиеся врожденные способности, которые либо есть, либо нет. Их можно намеренно развивать, исследуя и трансформируя себя в этом процессе.**

К сильным чертам человека относятся те, которые, прежде всего, заставляют человека двигаться вперед: упорство; целеустремленность, организованность; сила воли; коммуникабельность; ответственность. Важно еще, чтобы какое то качество не взяло верх над всеми остальными и не превратилось в антикачество, важно равновесие. Например, если человек хорошо организован – это сильное качество, но когда он превращается в чрезмерного педанта и вызывает раздражение у окружающих, считать такую организованность сильной чертой никто не будет.

**В свете вышеизложенного, мне следует сказать о своих сильных сторонах, которые как я считаю, не только значительно повышают мою самооценку и самоуважение, но и вероятно могут служить ресурсом для успешной карьеры.**

**Здесь нужно мне сразу определиться, что я считаю успешностью карьеры. Так вот, сразу я для себя определил эту успешность на текущий момент:** развитие карьеры меня привлекает только в том случае, если она не нарушает привычный стиль жизни и окружение. Для меня важно, чтобы все было уравновешено – карьера, семья, личные интересы и т.п. Жертвовать чем-то одним ради другого мне несвойственно.

**Теперь, когда я определился с тем, какая карьера будет для меня предпочтительнее, нужно подумать, кому нужен я с такими якорями карьеры. Получается, что я буду нужен, прежде всего, как работник, не претендующий на постоянное повышение в должности. Это я думаю, будет одним из моих характерных достоинств на любой работе.**

**Теперь останавливаю моих «сильных» как я считаю сторонах, которые будут ресурсом для моей дальнейшей карьеры.**

Говоря о своих «местах силы» как области высокой самооценки и самоуважения на сегодняшний момент, я с уверенностью могу назвать многие из сильных сторон личности, которые, как я считаю, уже смог развить в себе, но правильнее, если мою личностную оценку даст умный и любящий человек, наблюдающий меня со стороны.

Итак, какую оценку дает мне мое близкое окружение (жена, мать, отец, друзья):

В их глазах я – любящий, честный, мужественный человек, юморист, коммуникабельный, сердобольный (в смысле, что люблю животных и способен сострадать людям), упорный, разумный, умеющий испытывать чувство благодарности, владеющий собой (развито чувство самоконтроля), бодрый, способный критически мыслить, в определенном смысле мудрый (для своих лет), могу работать в команде, пунктуальный.

Сам для себя я выделяю в своем характере такие места силы и области высокой самооценки и самоуважения, которые могут сработать как ресурс для успешной карьеры: коммуникабельность; высокая степень образованности (для своих лет); оптимизм; умение работать в команде; благоразумие; доброта; любовь.

**Но если я уж продекларировал свои сильные стороны, нужно, наверное, сказать, что послужило их развитию, были ли условия для их развития, потому, что они не могли взяться просто так, а формировались под воздействием чего то. Да не чего то, а под воздействием семьи и окружения ребенка. Моим родителям и близким людям в полной мере присущи многие из названных добродетелей, которые я старался вобрать в себя из их личностей и руководствоваться в жизни. Родители сделали все, чтобы способствовать развитию моей высокой самооценки и самоуважению: так в детстве я всегда слышал похвалу и одобрение родителей, мои родители мною гордятся сейчас и наслаждаются моментами, когда мне приходится преодолевать трудности или я добиваюсь результатов, о которых я думал, что не могу их достигнуть.**

**Мое сознание формировалось под воздействие моей семьи, где меня любили и любят, а ведь именно состояние любви создает ощущение глубокого комфорта и так называемой базовой безопасности – то есть несокрушимой веры в свои силы и успех независимо от обстоятельств. Именно в таком психологическом**

климате легко и свободно развивается творческая часть личности человека, позволяя ему быть гибким, коммуникабельным и в целом гармоничным человеком.

Говоря о своих «местах силы», я также не могу не отметить знание дисциплин, связанных с психологическими аспектами в общении людей, налаживании между ними коммуникационных связей, мотивационными теориями (я их изучал в ВУЗе). Владение этими знаниями, я считаю, очень важным для любого сотрудника, а уж для руководителя особенно, потому, что как бы не был грамотен руководитель с профессиональной точки зрения, не зная, или не желая знать аспектов управления персоналом, законов коммуникации, конфликтологии, он не только не сможет обеспечить эффективную работу коллектива, но и способен развалить предприятие (если только подчиненные, не окажутся людьми, у которых знания в области коммуникационного общения и перечень их добродетелей шире, чем у такого руководителя).

Изучив научную литературу по данной теме и сопоставив с присущими мне сильными сторонами, в заключение я могу сказать, что, скорее всего, смогу построить свою карьеру в области, предусматривающей общение с людьми.

Конечно, в молодом возрасте мы все думаем, что достаточно иметь привлекательную внешность, интуицию и мы будем успешны в любой обстановке. Но в настоящее время самыми ценными качествами для работодателей являются: лояльность, стрессоустойчивость и обучаемость.

Обучаемость в моем багаже «сильных сторон» имеется, судя по тому, что я дошел до ступени магистратуры, а вот с лояльностью и стрессоустойчивостью мне придется поработать, прежде всего, потому, что лояльность – это двойное понятие и оно прямо противоположно слову принципиальность. Значит, я должен уметь поступаться своими принципами ради угоды начальству? И потом, стратегия приоритетного отбора претендентов на должность по степени лояльности к руководству не рекомендуется, поэтому, лояльность я пока не буду записывать в список своих сильных сторон.

## **Заключение**

В заключение хочется сказать, что «эксперты отмечают: какими бы личными качествами ни обладал сотрудник, на его продвижение по службе они могут и не повлиять. Многие исследования показывают, что в крупных компаниях между

качествами человека и его карьерным ростом нет сильной корреляции, продвижение по службе гораздо больше связано с возрастом сотрудника и его стажем» [2]. Поэтому, моя карьера независимо от моих сильных сторон, будет развиваться прямо пропорционально взрослению и жизненному опыту.

### **Список использованной литературы**

1. Самоуважение и самооценка// [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://fb.ru/article/317390/samouvajenie---eto-samouvajenie-i-samootsenka>, свободный. - Загл. с экрана (дата обращения 01.10.2019).

2. Ольга Гончарова. Работодатели и сотрудники по-разному оценивают важнейшие качества идеального карьериста//[Электронный ресурс]/ Гончарова О.//Ведомости: электронная газета. - 2016. -№6. — С. 15-20. Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/management/articles/2016/09/22/658045-lichnie-kachestva-karere>, свободный. - Загл. с экрана (дата обращения 04.10.2019)