

KARRIERE



Få mer selvtillit på jobben!

De fleste av oss har kjent følelsen av usikkerhet eller frykt for å ikke strekke til i jobbsammenheng. Her får du ekspertrådene som lærer deg å ta kontroll og gjør deg mer selvsikker på arbeidsplassen. **Tekst: CAMILLA LINDGREN**

Drømmer du også om å bli «månedens medarbeider»?

Eksperten

Saken er laget i samarbeid med coach Lene Fjellheim. Hun er daglig leder for Coach-Team AS som blant annet tilbyr coachutdanning, foredrag, kurs og coaching. Les mer på coachteam.no.



Problem:

Jeg har prestasjonsangst

Samme hvor mye du jobber, føler du deg aldri trygg på at det du gjør er bra nok, og tvilen lurer deg til å sette spørsmålstejn ved egne ferdigheter. Som så mange andre kvinner (og menn!) er du livredd for ikke å holde mål og bli «avslørt» av sjefen eller kolleger.

Dette kan du gjøre:

Selvtillit og mestringsfølelse vokser med erfaring og gode resultater. Det beste du kan gjøre for å få bukt med prestasjonsangsten, er derfor å påta deg flere utfordringer. Dette krever kanskje at du må være litt modigere enn du egentlig er, men så er det heller ingen ting som booster selvtilliten mer enn å mestre nye oppgaver eller hale i land et vellykket prosjekt. Du trenger ikke å kaste deg over de mest krevende jobbene med én gang – begynn med noe du føler deg trygg på, som du vet at du er flink til. For hver gang du mestrer en ny utfordring, vokser selvtilliten med suksessen.

Skal du lykkes i å kvitte deg med prestasjonsangsten for godt, er det viktig at du tør å være åpen om både styrkene og svakhetene dine. Det er aldri noe nederlag å be om hjelp fra noen som har mer erfaring. Husk at når sjefen gir deg viktige oppgaver, er det fordi vedkommende vet at du vil gjøre en god jobb. Stillingen ble jo din fordi du var den beste kandidaten!

Problem:

Jeg er usikker på arbeidsoppgavene mine

Du sliter med vagt definerte arbeidsoppgaver eller rutiner på jobben. Hvis du er ny på

“Ingen ting booster selvtilliten mer enn å mestre nye oppgaver eller hale i land et vellykket prosjekt”

arbeidsplassen, er du redd for å mase, og dersom du har vært i den samme stillingen en stund, er det flaut å spørre. Du er konstant engstelig for å overse noe eller påtar deg mer jobb enn stillingsbeskrivelsen tilsier – bare for å være på den sikre siden.

Dette kan du gjøre:

Dersom noe er uklart ved arbeidsbeskrivelsen din, er det ditt ansvar å få klarhet i det – det er ingen som kan lese tankene dine. Når det er sagt, finnes det mange måter å uttrykke seg på, og du må selv finne ut hva som føles mest komfortabelt for deg. Bruk tid på å definere arbeidsoppgavene dine, og snakk deretter med sjefen. Synes du det er vanskelig å spørre direkte, kan du prøve å ta opp temaet i en u høytidelig tone, uten å legge for stor vekt på at du er redd for å ha misforstått.

Får du deg ikke til å stille de viktige spørsmå-



Er du redd for å gjøre en dårlig jobbprestasjon?

lene, men klarer heller ikke å legge bekymringene til side, er kanskje det beste alternativet å fortsette å arbeide så tynn som du må for å føle deg sikker. På den positive siden lærer du masse ved å jobbe mye, men du risikerer samtidig å slite deg helt ut. Det er opp til deg å vurdere og prioritere hva du synes er viktigst.

klare deg med stikkord på blokk. Når det blir din tur til å prate, fester du blikket på den personen i forsamlingen som føles tryggest for deg. Prøv å snakke tydelig og med overbevisning i stemmen. Dersom du høres myndig ut, vil tilhørerne tro mer på ordene dine – og når du oppdager at kollegene lytter, vil selvtilliten vokse. Legg merke til at de andre som snakker, antakelig ikke har noen smartere ideer og argumenter enn deg, det virker bare sånn fordi de snakker åpent og usjenert.

Noen vil alltid være nervøse før de skal prate for en gruppe mennesker. Det er ikke nødvendigvis bare negativt, men bidrar til at du forbereder deg godt og er mer skjerpet når du først uttaler deg. For å roe nervene før et møte kan du forsøke å være åpen, og si for eksempel til

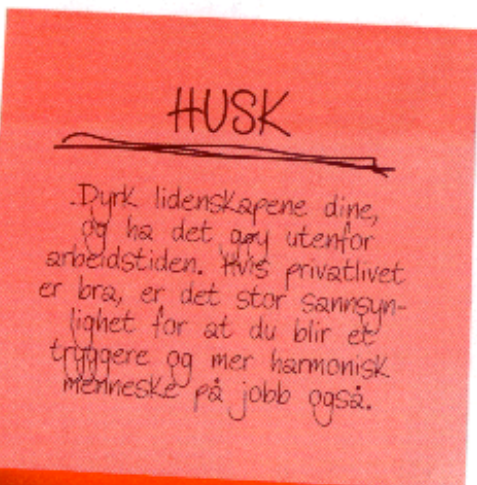
Problem:

Jeg er ukomfortabel i møter og tør ikke ta ordet

Du har hodet fullt av gode ideer og sterke meninger om de fleste temaene på agendaen. Idet møtet starter, rammes du imidlertid av plutselig stumhet og akutt angst for å si noe dumt.

Dette kan du gjøre:

Skal du få bukt med angsten for å snakke i forsamlinger, er det to ting som gjelder: forbered deg godt, og hopp i det! I begynnelsen kan du gjerne skrive ned argumentene og kommentarene dine ordrett før møtet, men etter hvert vil du antakelig





Tenk ut noen enkle spørsmål til lunsjpratene. «Vil du ha en kake til?» «Sår aldri feil ...»

en kollega: «Jeg gruer meg faktisk litt til dette, gjør du?» Sjansen er stor for at vedkommende vil komme med en betryggende kommentar.

Forestill deg selv som trygg og glad før du går inn i sosiale settinger på jobben, og anstreng deg for å ha et åpent og vennlig kroppsspråk.

“Ofte er vi oss ikke bevisst hvilke signaler vi sender ut, og et litt forknytt og sjenert kroppsspråk kan ofte misforstås som arrogant eller avvisende”

Problem:

Jeg er usikker på kollegene mine og klarer ikke å være meg selv på jobben

Vanligvis er du en sosial og omgjengelig person, men blant kollegene blir du inne-sluttet og taus. De andre virker så trygge, både i jobben sin og på hverandre, mens du sliter med å finne din plass i gruppa.

Dette kan du gjøre:

De fleste av oss tilbringer mange timer i uka på jobben, og derfor er det selvfølgelig viktig å trives sosialt. Det kan være mange grunner til at du ikke «klikker» umiddelbart med kollegene dine, og i de fleste tilfeller er det fullt mulig å gjøre noe med. Så ikke skygg banen fordi det føles ubehagelig, men gå heller aktivt inn for å bli kjent med dem.

Ofte er vi oss ikke bevisst hvilke signaler vi sender ut, og et litt forknytt og sjenert kroppsspråk kan gjerne misforstås som arrogant eller avvisende. Du kommer langt med å smile, lytte og følge opp med små kommentarer. Øv deg gjerne på enkel småprat og forbered en del åpne spørsmål som du kan bruke i lunsjen på jobben. Husk at kollegene dine også er helt vanlige mennesker som helt sikkert setter pris på at du viser dem interesse eller stoler nok på dem til å be om hjelp.

Problem:

Jeg savner tilbakemeldinger, men frykter kritikk

For å føle deg trygg og verdifull på arbeidsplassen trenger du bekreftelse på at jobben du gjør, er viktig og verdsatt. Du får selvsagt beskjede dersom noe er galt, men du skulle ønske noen ville se det når du gjør en ekstra innsats også.

Dette kan du gjøre:

Snakk med sjefen din om hva du trenger av tilbakemeldinger for å trives. Møt både ros og konstruktiv kritikk med et takk, og ta til deg det som blir sagt. Hold deg for god til å gå i forsvarsposisjon. Beklag hvis du har gjort en feil, og let etter løsninger i stedet for å komme med bortforklaringer – det forteller arbeidsgiveren din at du er løsningsorientert og viser initiativ. Ikke dwell ved feilen du har gjort, men se det som en erfaring, og kom deg videre.

Har du gjort en ekstra god innsats, men savner tilbakemeldinger? Vær den første til å gi deg selv ros! Skriv en liste, eller fortell speilbildet ditt hva du er flink til og stolt av ved deg selv – det styrker både selvtilliten og selvfølelsen, og gjør deg mindre avhengig av bekreftelse fra andre. Trenger du å dele suksessen med noen, gå til en kollega og si nettopp det! Alternativt kan du starte en ny trend på arbeidsplassen: Overrask andre med komplimenter og fine tilbakemeldinger, det smitter nemlig!

Problem:

Jeg oppnår ikke de resultatene jeg ønsker

Uansett hvor dedikert du er til jobben blir ikke resultatet så fantastisk som du hadde forestilt deg. Andre ganger rekker du ikke å gjøre alt du hadde planlagt i løpet av dagen, og du er stadig misfornøyd med hva du får utrettet.

Dette kan du gjøre:

Sjansen er stor for at du stiller for strenge krav til deg selv – det er ingen som forventer at du skal være Superwoman! Selvfølgelig er det viktig å ha ambisjoner, men det er like avgjørende at du setter deg realistiske mål. Sett fokus på alt det du faktisk har fått til istedet for å bli deprimert fordi du ikke innfrir dine egne krav. Husk å feire seirene du drar i land og spar på komplimentene du får underveis. Hvis det er faglig kompetanse som hindrer deg i å oppnå resultatene du ønsker, kan du melde deg på et kurs, eller rett og slett be om bedre opplæring. Er det arbeidsrutinene dine som ikke fungerer, kan det være smart å lage et listesystem med prioriteringer og målsettinger. Stryk ut etter hvert som du fullfører oppgavene – da vil du også se hvor mye du faktisk utretter i løpet av en arbeidsdag.

Selvtillit og selvfølelse

... er to forskjellige ting. Mens selvtillit handler om egne ferdigheter og det å være god til noe, dreier selvfølelse seg om hvem du er og hva du tenker om deg selv. Selvtillit varierer og vokser med erfaring, men dersom selvfølelsen din er lav, vil du fremdeles slite med en grunnleggende redsel for å bli avslørt som «ikke god nok». De to tingene henger ikke nødvendigvis sammen, men påvirker ofte hverandre. Du kan for eksempel ha mye selvtillit fordi du er spesielt flink til noe, og den positive responsen kan igjen bidra til å øke selvfølelsen din.

