జాబ కార్న

14-11-2015 • శనివారం

ANDHRA JYOTHI
14-11-2015

Positive Talk

ఆత్మవిశ్వాసమే కీలకం

కాన్ఫిడెన్స్.. ఇది లేకపోతే ఏ పని విజయవంతంగా పూర్తి చేయలేరు. మీలో కాన్ఫిడెన్స్ ఉందా? లేదా? అనే విషయాన్ని ఇతరులు స్పష్టంగా గుర్తించగలుగుతారు. అది మీ విజయాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నప్పుడే ఏ పనైనా పూర్తి చేయగలరనే నమ్మకం కలుగుతుంది. మరి కాన్ఫిడెన్స్ పెరిగేదెలా? అంటే నేర్చుకోవడం, ప్రాక్టీస్ ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. కాన్ఫిడెన్స్ పెరగటానికి ఈ టిప్స్ ఫాలో అయిపోండి.

- ప్రిపేర్డ్‌గా ఉండండి. ప్లానింగ్, ప్రిపరేషన్‌కు ప్రత్యామ్నాయం లేదు. ప్రిపరేషన్ ఉంటే కాన్ఫిడెన్స్ లెవెల్స్ వాటంతట అవే పెరుగుతాయి.
- చేస్తున్న పనిని ఎంజాయ్ చేయడం నేర్చుకోండి. చేసే పనిని ఇష్టపడటం మొదలుపెడితే దాన్ని సులభంగా పూర్తి చేయగలుగుతారు. ఎక్కువ ఫలితాలు సాధించగలుగుతారు.
- మీరు చేయాల్సిన పని ఏమిటో స్పష్టంగా తెలిసి ఉండాలి. దానికి కావలసిన నైపుణ్యాలు ఉండాలి. అవి లేకపోతే సమర్థవంతంగా పూర్తి చేయలేరు.
- సహాయం అవసరమైనపుడు అడగడానికి సంశయించకండి.

నేనే చేయగలను అనుకోవడం తప్పు. టీమ్‌వర్క్‌తో పనిచేసినపుడు ఉత్తమమైన ఫలితాలుంటాయి. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

- ఇతరులను పబ్లిక్‌లో, కొలీగ్స్ ముందు అభినందించడం నేర్చుకోండి. ఇతరుల్లో పాజిటివ్ ఫీలింగ్ డెవలప్ చేస్తే ఆ పాజిటివ్ ఎనర్జీ తిరిగి వచ్చి మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.
- ప్రశ్నలు వేయడానికి వెనకంజ వేయకండి. అయితే మీ ప్రశ్న సూటిగా, సింపుల్‌గా ఉండేలా చూసుకోండి. సందేహాలను స్వేచ్ఛగా అడగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఏం కావాలో స్పష్టంగా అడిగినపుడు మీలో ఆత్మవిశ్వాసం కనిపిస్తుంది.
- అవతలి వ్యక్తి సమర్థుడని అనిపించకపోయినా ప్రశ్నలు అడగండి. వెంటనే అతని నుంచి సమాధానం రాకపోయినా మరో ప్రయత్నంలో సమాధానం లభించవచ్చు.
- కళ్లలోకి సూటిగా చూసి మాట్లాడటం నేర్చుకోండి. అలా చూడటం అనేది మీలోని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తెలుపుతుంది.
- ఆఫీసులోకి అడుగుపెట్టే సమయంలో రిలాక్స్‌గా ఉండండి. ఎంత రిలాక్స్‌గా కనిపిస్తే అంత కాన్ఫిడెన్స్‌తో ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. మీరు అప్పుడు స్వేచ్ఛగా పని చేయగలుగుతారు.
- లక్ష్యాల పట్ల స్పష్టత ఉండేలా చూసుకోండి. అప్పుడే కాన్ఫిడెన్స్ పెరుగుతుంది. కెరీర్‌లో విజయం లభిస్తుంది.

రేవతి తురగా

ఇన్‌స్పిరేషనల్ స్పీకర్