**Nieśmiałość w miejscu pracy – jak ją pokonać?**

**Przebojowość, komunikatywność, odporność na stres, otwartość - to cechy, których obecnie pożąda wielu pracodawców.**

**Te z pozoru proste do opanowania i wyćwiczenia zdolności stanowią jednak dla wielu osób dość istotną barierę, utrudniającą lub nawet uniemożliwiającą podjęcie wymarzonej pracy. Ludzie borykający się z nieśmiałością, gdyż o nich właśnie mowa, często nie są w stanie przezwyciężyć swoich lęków. Tracą przez to szansę na osiągnięcie zawodowego sukcesu, a rozpoczęcie nowej pracy zawsze wiąże się dla nich z dużym stresem. Czy można jakoś pokonać strach przed kontaktem z ludźmi i pozbyć się nieśmiałości?**

Jeśli należysz do grona osób, dla których rozmowa z obcym człowiekiem jest czynnością wymagającą wielkiej odwagi powinieneś w pierwszej kolejności zdać sobie sprawę z tego, że nie jesteś z tym problemem sam. Nieśmiałość, czy też niepewność dopadają niemalże każdego. **Nawet osoby z pozoru bardzo pewne siebie znajdują się czasami w sytuacjach, które wymagają wyjścia poza strefę komfortu** i wywołują u nich zakłopotanie. Większość ludzi stara się tego typu stany tłumić i nie okazywać zewnętrznie dyskomfortu, jaki w danej chwili odczuwają. Gdy nie potrafimy jednak okiełznać ogarniającego nas lęku nie oznacza to, że niepewność jest czymś, czego nie da się w żaden sposób pokonać.

Przede wszystkim należy uświadomić sobie, że nieśmiałość nie jest cechą charakteru, a znajdującym się głęboko w naszej podświadomości strachem, do którego należy podejść w racjonalny sposób, dociekać jego źródeł i starać się go pokonać. Gdy dotrzemy już do sedna problemu i zdecydujemy się podjąć walkę, warto zastosować kilka uniwersalnych metod, dzięki którym stopniowo, krok po kroku pozbędziemy się lęku przed konfrontacją z drugim człowiekiem.

Nieśmiałość wynika często z braku pewności siebie i wiary we własne możliwości. Osoby dotknięte tym problemem niejednokrotnie potrzebują atencji innych pracowników i pochwał ze strony liderów zespołu. Pozbawione tego typu motywatorów tracą przekonanie, co do wykonywanej przez siebie pracy i zaczynają wątpić we własne zdolności. Aby uporać się z takim myśleniem warto przeanalizować swoje cechy charakteru i sporządzić listę mocnych stron oraz dotychczasowych sukcesów zawodowych. Gdy uświadomimy sobie ile w gruncie rzeczy osiągnęliśmy i jak dużo nasza praca znaczy dla rozwoju firmy, łatwiej będzie nam nabrać pewności siebie.

**Jednym z największych lęków, z jakim spotyka się osoba nieśmiała, jest konfrontacja z obcym człowiekiem lub rozmowa na zupełnie nieznane tematy.** Aby pokonać ten strach należy w pierwszej kolejności ujarzmić własną wyobraźnię i stłumić wewnętrzny głos krytyki. Czasami wcześniej wyobrażamy sobie przebieg wydarzenia, układamy w głowie różne scenariusze, a gdy spotkanie przebiegnie zupełnie innym torem, niż oczekiwaliśmy, tracimy pewność siebie i czujemy się zawiedzeni. Często analizujemy potem własne wypowiedzi i zastanawiamy się, co właściwie poszło nie tak i dlaczego wymyślony przez nas scenariusz się nie sprawdził. W takich momentach należy zdać sobie sprawę z tego, iż niestety nie jesteśmy w stanie zawsze wszystkiego kontrolować. Niezależnie od stopnia naszego przygotowania, nie mamy wpływu na zachowanie drugiej osoby i towarzyszące rozmowie okoliczności.

Oczywiście nie ma niczego złego w przygotowywaniu się do rozmowy, jednak nie należy układać sobie w głowie gotowych scenariuszy. Jeśli boimy się niespodziewanych konfrontacji z drugim człowiekiem i nie jesteśmy w stanie zebrać informacji ułatwiających nam spotkanie, warto przygotować sobie kilka tematów, które można poruszyć niemalże w każdej sytuacji. Dzięki temu unikniemy krępującej ciszy i oswoimy się z towarzystwem obcej osoby.

Kluczem do pokonania nieśmiałości oraz nabrania pewności siebie jest również **pozytywne myślenie**. Należy uświadomić sobie, że w pracy nie zawsze będziemy czuć się komfortowo. Każdy pracownik miewa gorsze dni lub zostaje skonfrontowany z sytuacją, która bywa dla niego kłopotliwa. W takich chwilach nie można dopuścić do tego, by jedna porażka zupełnie przekreślała nasz dzień. Drobne niepowodzenia zdarzają się każdemu i musimy się z nimi oswoić. Pozytywne myślenie i przyjazne nastawienie do otoczenia często sprawiają, że łatwiej jest nam nawiązać kontakt z innymi członkami zespołu, przez co w chwilach zwątpienia i w momencie, gdy coś nam się nie uda możemy liczyć na ich wsparcie.

Nieśmiałość nie zawsze musi być wadą wpływającą bardzo negatywnie na nasze samopoczucie. Oczywiście, często przeszkadza w publicznych wystąpieniach i utrudnia kontakt z innymi ludźmi, jednak nie musi mieć bezpośredniego wpływu na jakość wykonywanej pracy. **Przebojowość i pewność siebie to cechy niezwykle przydatne, lecz nie w każdym zawodzie są one niezbędne i czasami osoba nieśmiała stanowi w zespole idealną przeciwwagę**.

Rekruter często już na podstawie pierwszego wywiadu potrafi stwierdzić, czy ktoś jest zamknięty w sobie, czy też cechuje się dużą otwartością. Jeśli osoba rekrutująca mimo dostrzeżenia tej cechy zdecydowała się zatrudnić tego typu pracownika oznacza to, że był on możliwie najlepiej dopasowanym kandydatem do danego stanowiska, a nieśmiałość nie będzie miała absolutnie żadnego wpływu na rzetelność wykonywanych przez niego zadań. Nie oznacza to oczywiście, że nie warto walczyć z tego typu przypadłością, jednak należy sobie uświadomić, że nie jest to coś, co zupełnie przekreśla nasze szanse na podjęcie wymarzonej pracy.

**Źródła:**

[http://www.poradnikzdrowie.pl/](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/rozwoj-osobisty/10-wskazowek-jak-pokonac-niesmialosc_35347.html)

[http://news.bitofnews.com/](http://news.bitofnews.com/shyness-work-killing-career-heres-braver/)

**http://www.inc.com/**