

Conștiința de sine



obiective de învățare

- ▶ Înțelegeți-vă limita de rezistență emoțională / pragul de toleranță emoțională
- ▶ Stabiliți-vă clar valorile personale și nivelul de maturitate morală
- ▶ Aplicați stilul dvs. personal de învățare
- ▶ Descoperiți-vă capacitatea de schimbare
- ▶ Identificați-vă stilul interpersonal

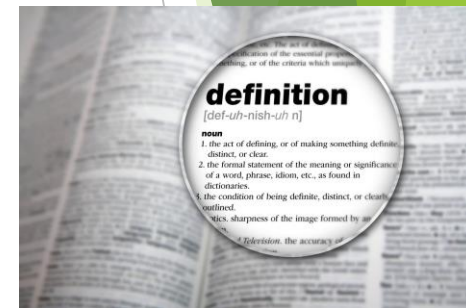
Definiția conștiinței de sine

Conștiința de sine este capacitatea pe care o are o persoană de a se autoanaliza.

Include dobândirea unei imagini clare asupra și înțelegerea propriilor puncte tari, calități, slăbiciuni, defecte, idei, gânduri, credințe, idealuri, răspunsuri, reacții, atitudini, emoții și motivații.

Introspecția include, de asemenea, evaluarea modului în care cineva este perceput de ceilalți și a modului în care alții sunt afectați de comportamentul, răspunsurile și conduita cuiva.

„Conștiința de sine este abilitatea de a te concentra asupra ta și asupra modului în care acțiunile, gândurile sau emoțiile tale se aliniază sau nu cu standardele tale interioare. Dacă ești foarte conștient de tine însuși, poți să te evaluezi obiectiv, să-ți gestionezi emoțiile, să-ți ajustezi comportamentul în funcție de valorile tale și să înțelegi corect cum te percep alții.” *Shelley Duval și Robert Wicklund*



2 tipuri distincte de conștientizare de sine

Conștientizarea de sine publică: Să fim conștienți de modul în care ne percep ceilalți. Datorită acestei conștiințe, avem mai multe șanse să aderăm la normele sociale și să ne comportăm în moduri care sunt acceptabile din punct de vedere social.

Deși există beneficii pentru acest tip de conștientizare, apare și pericolul de a deveni prea preocupat sau jenat de imaginea noastră publică. Cei care sunt predispuși de a cădea în această extremă pot petrece prea mult timp îngrijorându-se cu privire la ceea ce cred alții despre ei.

Conștientizarea de sine privată: A fi capabil să observi și să reflectezi asupra stării tale interne. Cei care au conștiință privată de sine sunt interiorizați, abordând sentimentele și reacțiile cu o doză de curiozitate. De exemplu, puteți observa că vă tensionați în timp ce vă pregătiți pentru o întâlnire importantă. Observarea senzațiilor fizice și atribuirea corectă a acestora unei anxietăți legate de întâlnire ar fi un exemplu de conștientizare privată de sine. Când conștientizarea de sine devine extremă, suntem reticenți în a împărtăși anumite aspecte ale noastre. Dezvoltăm o persoană căreia îi lipsește autenticitatea.

De ce este importantă conștientizarea de sine?

Conștientizarea de sine privată: a fi capabil să observi și să reflectezi asupra stării tale interne. Cei care au conștiință privată de sine sunt introspectivi, abordând sentimentele și reacțiile cu o doză de curiozitate. De exemplu, puteți observa că vă încordați în timp ce vă pregătiți pentru o întâlnire importantă. Observarea senzațiilor fizice și atribuirea corectă a acestora unei anxietăți legate de întâlnire ar fi un exemplu de conștientizare privată de sine. Când conștientizarea de sine devine extremă, suntem reticenți în a împărtăși anumite aspecte interioare ale noastre. Dezvoltăm o persoană căreia îi lipsește autenticitatea.



Beneficiile conștientizării de sine

După cum am menționat mai devreme, consolidarea conștientizării de sine are o varietate de beneficii. Specificul fiecărui beneficiu în parte depinde de individ.

Iată câteva exemple de beneficii esențiale ale conștientizării de sine:

Ne oferă puterea de a influența rezultatele

Ne ajută să devenim factori de decizie eficienți. Ne dezvoltă încredere în propriile puteri - prin urmare, comunicăm cu claritate și intenție

Ne permite să înțelegem lucrurile din mai multe perspective

Ne eliberează de preconcepțiile și prejudecățile noastre

Ne ajută să construim relații mai bune

Ne oferă o capacitate mai mare de a ne regla emoțiile

Reduce stresul

Ne face mai fericiți



Ce reprezintă decalajul de conștientizare de sine?

Conștiința de sine este un element de bază în jargonul contemporan de leadership. Deși mulți lideri se vor lăuda cu abilitatea lor de a se autoanaliza și autopercepe în mod corect, doar 10 până la 15% din populație îndeplinesc criteriile.

Mulți dintre noi au crescut cu convingerea că nu ar trebui să-ți arăți emoțiile, astfel încât încercăm să le ignorăm sau să le suprimăm. Nu putem însă proceda la fel cu emoțiile negative, această tactică nu va funcționa. Fie le interiorizăm (rezultând în furie, resentimente, depresie și resemnare), fie le exteriorizăm și îi învinovățim, depreciam sau agresăm pe cei din jur.

Lipsa de conștientizare de sine poate fi un handicap semnificativ în leadership. De multe ori, pe măsură ce directorii urcă pe scara corporativă, ei devin progresiv mai încrezători și stăpâni pe forțele proprii. Pe de altă parte, ei tind să devină egocentrici iar probabilitatea să ia în considerare perspectivele celorlalți scade gradual.

Cum să deveniți o persoană mai conștientă de sine

Creați-vă o imagine a propriei persoane

Vizualizează cea mai bună versiune a ta. „Eul ideal reflectă speranțele, visele, aspirațiile noastre și vorbește despre talentele, abilitățile și realizările, obiectivele pe care dorim să le atingem.” Pe măsură ce te preocupi în principal de dezvoltarea punctelor tale forte pentru a te perfecționa, poți folosi această imagine de sine idealizată pentru a continua să te menții pe traiectoria corectă și să nu fii distras de eșecuri și alte obstacole.



Adresează întrebările corecte.

În centrul conștiinței de sine se află capacitatea de autoanaliză. Însă grupul Eurich susține că majoritatea oamenilor se autoevaluează în mod greșit deoarece se axează pe întrebările greșite. În încercarea noastră de a rezolva conflictul intern, ne întrebăm: „De ce?” Cu toate acestea, nu există nicio modalitate de a răspunde la această întrebare deoarece nu avem acces la inconștientul nostru. În schimb, inventăm răspunsuri care ar putea să nu fie exacte.

Pericolul întrebării „de ce” este că ne împinge în abisul gândurilor noastre negative. Ne concentrăm asupra slăbiciunilor și nesiguranțelor noastre. Spre exemplu, Amy, un nou director stagiar care are dificultăți în a lua cuvântul în ședințe. Ea s-ar putea să-și explice experiența gândindu-se: „Nu vorbesc pentru că mă încadrez prea jos în ierarhia corporativă. Nimeni nu mă va asculta”.



Axarea pe întrebări variate ne plasează în spațiul obiectiv și deschis unde luăm în considerare toți factorii care influențează un anumit rezultat. De exemplu, în loc de „De ce nu vorbesc la întâlniri?” am putea întreba:

- „Care a fost dinamica interpersonală din cameră?”
- „Ce simțeam în corpul meu în acel moment?”
- „Ce m-a determinat să cad pradă din nou gândirii greșite conform căreia eu nu sunt suficient de bun?”
- „Ce pot face pentru a-mi depăși teama de a lua cuvântul?”

Acest tip de introspecție ne permite să analizăm comportamentele și concepțiile proprii la justa lor valoare. Cu conștientizarea de sine, putem examina tiparele de comportament și gândire învechite care nu ne aduc niciun beneficiu ca apoi să progresăm. A pune întrebările potrivite ne dă putere să facem alegeri diferite care aduc rezultate diferite.

Visele noastre, oglinzi ale personalității noastre

Uneori, impresii mai puternice din subconștientul nostru apar în visele noastre, în măsura în care suntem capabili să ne amintim visul și chiar să învățăm despre cum funcționează mintea noastră. O persoană a avut un vis în care a trait sentimentul de frică înainte de a urca pe scenă pentru a susține o prelegere. S-a trezit transpirată și nu a mai putut să își reia somnul pentru mai mult de o oră. Asemenea tipuri de vise merită să fie analizate deoarece ele pot clarifica probleme mai profunde din subconștientul nostru.



În concluzie

- A deveni conștient de sine în mod corect este primul pas în depășirea defectelor de personalitate.
- Conștientizarea de sine poate fi obținută prin observarea propriilor greșeli, cerând altora feedback, observând greșelile altora în mod obiectiv, dar și prin intermediul unor vise.
- Ori de câte ori cineva este instabil din punct de vedere emoțional, neliniștit sau supărat, ar trebui să devină alert, deoarece la o introspecție mai profundă, cauza se dovedește a fi un defect de personalitate care a fost declanșat.
- Ar trebui să fim deschiși să învățăm despre noi înșine și să avem curajul să primim feedback de la alții. Astfel, ne putem analiza obiectiv greșelile și găsi soluții practice pentru a ne schimba în bine.