

Enesekindlus

See tööleht aitab Sul enesekindluse teemale mõelda ja soovi korral mõningaid muudatusi ette võtta.

Töölehe täitmisele kulub umbes 15 minutit.

Anna hinnang 5-palli süsteemis järgnevatele väidetele.

Üldse ei nõustu	Pigem mitte	Nii ja naa	Pigem nõustun	Nõustun täiesti
1	2	3	4	5

Väited	Punktid
Mul õnnestub alati keerulised probleemid lahendada, kui ma piisavalt püüan.	
Vaatamata sellele, et sageli ollakse minu ettepanekute vastu, leian ma oma tahtmise saavutamiseks alati vahendeid.	
Mul on lihtne eesmärkide poole liikuda ja sihile jõuda.	
Ma olen piisavalt leidlik, et tulla alati toime ettenägematute olukordadega.	
Ma olen kindel, et suudan ootamatute sündmuste ja tagasilöökidega hästi toime tulla.	
Ma leian tavaliselt arvukalt lahendusi probleemidele, millega ma vastamisi satun.	
Ma säilitan rahu, kui satun silmitsi raskustega nii oma isiklikus elus kui ka töös.	
Ma suudan lahendada enamiku probleemidest, mis ees seisavad.	
Kui asjad ei lähe hästi, pühendan oma tööle enam jõudu, sest tahan oma eesmärkideni jõuda.	
Ma olen kindel, et saan hakkama kõigega, millega mul tegemist tuleb teha.	
KOKKU	

TULEMUSED:

41-50 punkti – Sa oled enesekindel inimene, kes usub kindlalt oma võimetusse ületada raskusi, lahendada probleeme ning olla edukas isegi vastasseisu korral. Säilita oma kõrge enesekindluse tase. Vaatle ennast kõrvalt, ole objektiivne otsuste vastu võtmisel (kuidas käitunud ümbritsevatega).

31-40 punkti – enamasti oled Sa enesekindel ning suudad toime tulla raskete olukordade ja ummikseisudega, millesse satud. Sarnaselt enamike inimestega oled Sa mõnes oma eluvaldkonnas enesekindlam kui teistes. Uuri, millised harjutused võiksid aidata Sul enesekindlust veelgi täiustada.

21-30 punkti – Sinu enesekindlus võiks olla pisut suurem. Ilmselt tunned end mõnikord närvilisena või ebakindlana oma olukorraga toime tulemisel. Erinevate harjutuste ja tehnikate kasutamine aitab sul arendada nii igapäevast kui ka pikemaajalist enesekindlust.

10-20 punkti – Sinu enesekindlus näib hetkel olevat madalas seisus, kuid seda saab parandada – mida madalam on enesekindlus, seda lihtsam on kiiresti tulemusi saavutada! Muuda oma

uskumusi ja eluvaadet, tee harjutusi ja kasuta tehnikaid. Ära võta liiga palju korruga ette – iga tehnikat tuleb harjutada, kasutada oma elus enne, kui lähed järgmise juurde.

Kas oled tulemusega nõus?

Mõned positiivsed mõtted, mis aitavad enesekindlust suurendada

Enesekindlus on õpitav, kuid meeles tuleks pidada seda, et see on pikemaajaline protsess ning üleöö muutusi loota ei tasu. Harjutamine teeb aga meistriks, seega võta need soovitusel teadmiseks ja proovi kohe täna oma enesekindluse tõstmise tegelemise hakata.

1. Lõpetan enda teistega võrdlemise. Hindan end sellisena, nagu olen just praegu, mitte sellisena, nagu sooviksin olla kunagi tulevikus. Võin tunnistada, et ma pole kõiges parem ega oska kõike, kuid see ei takista mind ennast tunnustamast: on tore olla just mina ise!
2. Võin eksida ja vigu teha. Vigade tegemises pole midagi erakordset. Kõik teevad vigu. Olen inimesena niisama väärtuslik ka vigu tehes. Vigadest õpitaksegi!
3. Pean meeles, milles ma hea olen ja tunnustan ennast. Ükskõik kui ebakindlalt ma end tunnen, on kindlasti vähemalt üks asi, milles ma olen parem kui teised. Leian selle üles ja luban endal oma saavutuste üle uhkust tunda.
4. Kirjutan üles raskused, mida olen ületanud. Kõigil meil on olnud hetki ja ülesandeid, mil oleme pidanud ennast ületama. Olgu see nt avalik esinemine või võõrkeele õppimine – miski, mis polnud meie jaoks esmapilgul mugav. Kirjutan üles kõik need võidud, ilusad hetked ja momendid, mil olin enda üle uhke ja tahtsin sellest ka teistele teada anda. Panen kirja just need saavutused, mis on mulle tähtsad. Kui mul on raske, siis lihtsalt mõtlen oma tugevustele ja saan sellest enesekindlust.
5. Harjutan ja praktiseerin. Edu saavutamiseks on vaja pidevalt praktiseerida ja harjutada. Olgu tegemist söögi valmistamise, spordi või mõne spetsiifilise oskusega – alati nõuab see vilumuse saavutamiseks korduvat harjutamist. Me kõik tunneme end tõenäoliselt ebakindlalt midagi esimest korda tehes. Kui aga harjutame, mängime stsenaariumi korduvalt läbi, viime end detailidega kurssi, praktiseerime teadmisi ja lihvimise oskusi, siis kasvab lisaks enesekindlusele ka enesehinnang.
6. Õpin rasketes olukordades ennast julgustama ja usun, et saan hakkama. Minu sisemine tasakaal ei hakka iga välise muutuse pärast kõikumama. Kui ka sisemine enesekindlus lööb kõikumama, ei sunni ma end seda olukorda kohe lahendama, vaid luban endal maha rahuneda. Kuulan oma intuitsiooni, uute tegevuste alustamisel või otsuste vastuvõtmisel kaalun plusse ja miinuseid. Võin olla paindlik. Tavaliselt on lahendusi alati rohkem kui üks. Tean, mida suudan. Suudan ise enda eest hoolitseda. Oskan ise mõelda, suudan teha otsuseid.

Töölehe allikas „Abimees Sinu tulevikuplaanide tegemisel (gümnaasiumile)“. 2018. SA Innove. Täiendatud Eesti Töötukassa poolt 2020.

Pöördu karjäärispetsialisti poole, kui soovid karjääriteemadel aru pidada!