

# Twój osobisty wizerunek i motywacja do jego budowy



Filip Szymczak

28 kwietnia 2013 r.

*Zacznijmy od tego, czym jest nasz wizerunek, po co właściwie go budujemy? Wizerunek to pewien obraz rzeczywistości, jaki został zbudowany w umyśle odbiorcy, na temat naszej osoby. W procesie konstrukcji tychże przekonań i wyobrażeń, możemy mówić o kilku płaszczyznach działania.*

Pierwszą z nich są kontakty interpersonalne. Według Allana i Barbary Pease wydajemy kompletną ocenę o człowieku po 5 minutach od jego poznania. Dzieje się tak m. in., dlatego, że podświadomie oceniamy emocje, powstałe na twarzy odbiorcy. Psychologia społeczna mówi nam, że lubimy osoby podobne do nas lub posiadające cechy, których my nie posiadamy. Musimy pamiętać, że lubimy ludzi atrakcyjnych fizycznie, sympatycznych, uczciwych oraz lojalnych. Najważniejszym warunkiem lubienia nas przez innych, jest lubienie innych przez nas samych. Jest to bardzo ważne stwierdzenie, ponieważ mamy naturalne skłonności do oceny innych.

Drugą płaszczyzną staje się internet i jego możliwości związane z mediami społecznościowymi. Internet, jak wróżka, o kandydacie prawdę Ci powie. Trochę jest tak, że media społecznościowe, stały się naszym drugim życiem. Rekruterzy w poszukiwaniu dodatkowych informacji o kandydacie, googlują jego aktywność w sieci. Praktyka ta ma zminimalizować błędy popełniane przy rekrutacji i zmaksymalizować dopasowanie kandydata do kultury organizacyjnej firmy tak, aby potrzebował jak najmniej czasu na aklimatyzację w nowych warunkach. Ciekawymi sposobami na budowę swojego wizerunku w sieci są: prowadzenie bloga, dzielenie się informacjami na specjalistycznych forach dyskusyjnych, publikowanie ciekawych materiałów na Facebooku, czy tweetowanie o najważniejszych wydarzeniach z branży.

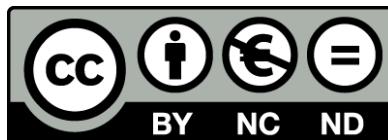
Budowa pozytywnych przekonań, w naszym otoczeniu, to żmudny i monotony proces, jego wyniki nie pojawią się nagle. Długotrwałe starania o pozytywny obraz, może zniweczyć jedna poważna gafa. Należy pamiętać, że budowa osobistego wizerunku, to również budowanie własnej pewności siebie. Pewności, która nie będzie pewnością kozacką, ale będzie wypływać z nałożenia się wizerunków, pochodzących z naszych przekonań i wyobrażeń a także wyobrażeń i oczekiwań naszego otoczenia wobec nas.

Daniel Amen w swoich publikacjach wskazuje na związek pomiędzy pożądanym wizerunkiem a ćwiczeniami i odpowiednim odżywianiem. Jesteśmy tym, co jemy i nie ma co do tego wątpliwości. To odżywianie i ćwiczenia bezpośrednio wpływają na stan naszego umysłu. Odpowiednie pożywienie zapewnia nam siłę, na pokonywanie kolejnych wyzwań. Ćwiczenia

fizyczne uwalniają naturalne stymulanty szczęścia (endorfinę i dopaminę), które pozwalają patrzeć na świat z optymizmem. Nasz optymizm i wysportowana sylwetka, bezpośrednio wpływa na pozytywne relacje z ludźmi. W skrócie, poprzez dostarczanie odpowiedniej wartości energetycznej, mózg i ciało pracują jak bardzo dobrze naoliwiona maszyna, dołączając do tego zestawu ćwiczenia fizyczne, stymulujemy pracę maszyny, uwalniając potrzebne hormony do odpowiedniego samopoczucia.

Pamiętajmy, że w dzisiejszych czasach każdy z nas jest brand managerem swojej marki. To właśnie od nas samych zależy rozwój naszej kariery i naszego wizerunku. Artykuł chciałbym zakończyć cytatem Christiana D. Larsona: Poświęć tyle czasu na ulepszanie siebie, byś nie miał go na krytykę innych.

Artykuł dostępny na licencji:



Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych

Wykorzystując artykuł, podaj autora i źródło newpr.pl (w internecie linkując do nas).