



# NEW JOB



## วิธีสร้างความมั่นใจ.....

### ในวันที่ไม่แน่ใจว่า

### งานใหม่ดีกว่างานเก่า หรือเปล่า

ไม่ว่าใครก็ต้องเคยผ่านประสบการณ์ การเปลี่ยนงาน มาแล้วทั้งนั้น เพราะหนึ่งในเป้าหมายของวัยทำงานก็คือ การมีงานที่ลงตัว ทั้งเรื่องความชอบ เราทำงานนั้นได้ดีหรือไม่ สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน หัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานที่ดี ผลตอบแทนที่สมน้ำสมเนื้อและเรื่องอื่น ๆ ที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงโยกย้ายงานอยู่เป็นประจำ พอมีการเปลี่ยนแปลงเลยอาจสร้างความไม่มั่นใจให้กับคนที่เปลี่ยนงานหลาย ๆ คนได้ และยังต้องอาศัยเวลาสักพักเพื่อปรับตัวให้เข้ากับงานใหม่ ออฟฟิศใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ถ้าเกิดคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากได้ความมั่นใจกลับมาในวันที่ไม่แน่ใจว่า งานใหม่ดีกว่างานเก่า หรือเปล่า

# วิธีสร้างความมั่นใจ.....ในวันที่ไม่แน่ใจว่า



## งานใหม่ดีกว่างานเก่า หรือเปล่า

### ทบทวนเป้าหมายของคุณ

ในการย้ายงานแต่ละครั้ง ก่อนที่คุณจะตัดสินใจลาออกจากงานเก่ามาทำงานที่ใหม่ คุณมักมีเหตุผลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนงานเพราะอยากเติบโตในด้านอาชีพ เปลี่ยนงานเพราะได้ผลตอบแทนที่มากกว่า หรือเปลี่ยนงานเพราะอยากได้ความท้าทายใหม่ ๆ เหตุผลเหล่านี้ก็เหมือนกับเป้าหมายในการเปลี่ยนงานของคุณ ถ้าคุณเกิดมาทำงานที่ใหม่แล้วไม่แน่ใจว่าตัดสินใจถูกไหม งานใหม่ดีกว่างานเก่า จริง ๆ ไหม ให้ลองกลับไปคิดถึงเหตุผลที่คุณลาออกจากการเก่า และคุณมาทำงานใหม่นี้เพื่ออะไร คุณก็จะพบกับคำตอบที่ช่วยสนับสนุนความมั่นใจของคุณได้ไม่ยาก



### เชื่อใจตัวเอง

หากคุณเกิดสงสัยในตัวเองว่าตัดสินใจผิดหรือเปล่า งานนี้เหมาะกับตัวคุณจริงไหม คุณดีพอสำหรับงานนี้ไหม งานนี้เป็นงานที่ใช้สำหรับคุณหรือเปล่า ขอให้ลองลองปล่อยวางและเชื่อในตัวเองว่าคุณทำได้ และคุณคิดมาดีแล้วก่อนจะมีวันนี้ คุณตัดสินใจมาอย่างดีที่สุดแล้ว พร้อมกับทำทุกวันนี้ให้เต็มที่ พร้อมเรียนรู้กับทุกสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิตการทำงานของคุณด้วยความเชื่อใจตัวเอง



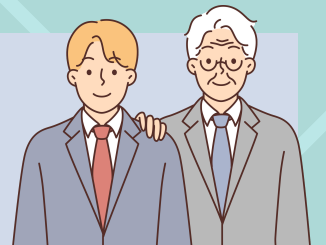
### ทบทวนเรื่องราวให้แต่ละวัน

ลองใช้เวลาสั้น ๆ หลังเลิกงานในแต่ละวันเพื่ออยู่เงียบ ๆ กับตัวเองและทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในวันนั้นอย่างมีสติ ลองจดบันทึกทั้งเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อให้คุณได้เห็นภาพเหล่านั้นชัดเจนขึ้น พยายามมองหาลสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และคุณได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นบ้าง แต่ถ้ามีเรื่องที่ทำให้คุณไม่สบายใจ ก็ลองคิดหาสาเหตุอย่างมีเหตุผล ลองหาวิธีที่จะพัฒนาปรับปรุงตัวไปด้วย การก้าวข้ามผ่านอุปสรรคเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันจะช่วยให้คุณมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น



### ไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น

การเข้าไปทำงานที่ใหม่อาจทำให้คุณเผลอเปรียบเทียบกับคนในที่ทำงานใหม่ของคุณได้ ซึ่งเป็นการสร้างความไม่มั่นใจให้กับตัวเองอย่างมาก ในความเป็นจริงแล้วการเริ่มงานใหม่ทุกคนมักมี learning curve ของตัวเอง ไม่ใช่เรื่องแปลกเลยถ้าคุณจะยังทำงานได้ไม่คล่องเท่าเพื่อนร่วมงานที่อยู่ออฟฟิศนี้มาก่อนคุณ ใช้เวลาเรียนรู้งานในจังหวะของตัวเอง ทำให้ดีที่สุดในความสามารรถที่คุณทำได้ ไม่กดดันตัวเองจนมากเกินไป และเราแน่ใจว่าหัวหน้างานของคุณก็จะเข้าใจช่วงเวลาในการปรับตัว และรับรู้ถึงความพยายามของคุณแน่



### ยิ้มเยอะ ๆ

รอยยิ้ม เป็นสิ่งที่ง่ายที่สุดที่ทำให้คุณรู้สึกดี ไม่ว่าจะเป็นการยิ้มให้กับคนรอบข้างเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีรอบตัวคุณ ส่งต่อพลังงานดี ๆ ให้กับคนในออฟฟิศใหม่ ก็จะทำให้คุณได้รับพลังงานดี ๆ กลับมาด้วย ที่สำคัญต้องไม่ลืมที่จะยิ้มให้กับตัวเองในทุก ๆ วัน เริ่มที่ตื่นเช้ามาที่ยิ้มให้กับตัวเองในกระจกก็ได้ รอยยิ้ม เป็นสิ่งที่สร้างความมั่นใจและเติมพลังให้กับตัวเองได้ง่าย และรวดเร็วที่สุดแล้ว



ขอบคุณข้อมูลจาก



เพจสำนักงานจัดหางานจังหวัดระนอง



077 862026-8



www.doe.go.th/ranong



@zlo1389s