

Capitolul 1 - MINDSET-UL TEHNICIENEI DE SUCCES!

1.1 Cum gândește o tehniciană de TOP

Să te raportezi la tine ca la o profesionistă, nu ca la o “fată care face unghii”. Să îți asumi procesul de învățare, greșeli și evoluția ta. Să renunți la mentalitatea de “nu pot” / “nu sunt suficient de bună”.

O tehniciană de TOP nu așteaptă motivația, o creează. Nu caută scuze, caută soluții.

Exercițiu: Scrie 3 lucruri care simți că te limitează și reformulează-le POZITIV!



1.2. Obiceiurile care duc la SUCCES

Puterea rutinei zilnice:

- ordine
- planificare
- curatenie
- punctualitate.

Disciplina trebuie să devină un ritual de libertate. Odată ce te obisnuiești corect în organizarea lucrului, totul devine mai echilibrat.

Important este să îți notezi obiectivele zilnic, să îți creezi o rutină fixă de lucru și nu uita de pozele lucrărilor care le realizezi. Doar acolo vei vedea progresul real și îți vei da seama de îmbunătățirea tehnicii tale pe zi ce trece.

Aranjarea spațiului de lucru și crearea locului amenajat pentru fiecare produs/echipament - un gest care te va scuti de timp pierdut și îți va crea o imagine organizată!

Respectul față de meserie și de clienți, îți va crea imaginea unui SPECIALIST și vei căpăta o încredere pe termen lung!

1.3. Gestionarea fricii de ESEC si a COMPARATIEI

Transformă greșelile tale în lecții. Nu te bloca când vezi alte tehniciene mai avansate ci inspiră-te de la ele. Învată să faci diferența între INSPIRAȚIE și COMPARAȚIE!

**IMPORTANT ESTE SĂ NU TE COMPARI CU CINEVA CI
MEREU SĂ FII INTR-O COMPETIȚIE CU TINE, persoana de
ieri!**

Exercițiu: Scrie o greșeală recentă care te-a frustrat și de ce crezi că ai avut această reacție?



1.4. Încrederea în tine și în procesul tău

Încrederea nu înseamnă să nu te temi de nimic, ci mai degrabă înseamnă să îți fie frică, dar să continui ce ai început!

Acesta nu se construiește din laudele cuiva, ci mai degrabă din promisiunile care ți le faci ție zilnic!

De fiecare dată când spui “fac asta” și chiar o faci, îți crește respectul de sine și încrederea în propriile abilități!

Exercițiu: Scrie 3 mici promisiuni care ți le poți respecta în următoarele 7 zile și execută-le!

(exemplu: să repet noțiunile din teorie, să exersezi un model, să îmi creez un plan de postare...)



1.5. Rabdare în procesul tau de EVOLUTIE

SUCCESUL nu vine peste noapte!

Este rezultatul a zeci de încercări, greșeli, corecții, perseverență și riscuri! Procesul tău este unic, iar ritmul tău este perfect atâta timp cât tu nu te oprești!

Amintește-ți:

- Evoluția ta nu trebuie să semene cu a altcuiva.
- Nu sări etapele - fiecare pas contează.
- Încrederea se clădește în timp, prin practică constantă!

Exercițiu: Scrie 5 lucruri la care ai evoluat de acum 6 luni!
(observă cât de mult ai crescut fără să realizezi asta zilnic)



1.6. Cum sa-ti mentii increderea in TINE

Vei avea zile în care nu îți va ieși nici o lucrare, zile în care o clientă te critică sau când simți că nu ești destul de bună. Aceste zile sunt de fapt zile, în care, se formează caracterul tău personal și profesional.



- Amintește-ți de ce ai început.
- Ia o pauză, dar nu renunța.
- Privește o lucrare veche și observă progresul
- Discută cu Mentorul tău, cu siguranța te va ajuta să depășești etapa.

Exercițiu: Fă printscreen la mesajele de mulțumire a clientelor tale, mesaje de încurajare și tot ce găsești în direcția asta! Salvează-le și când ții greu, revizuieste-le!

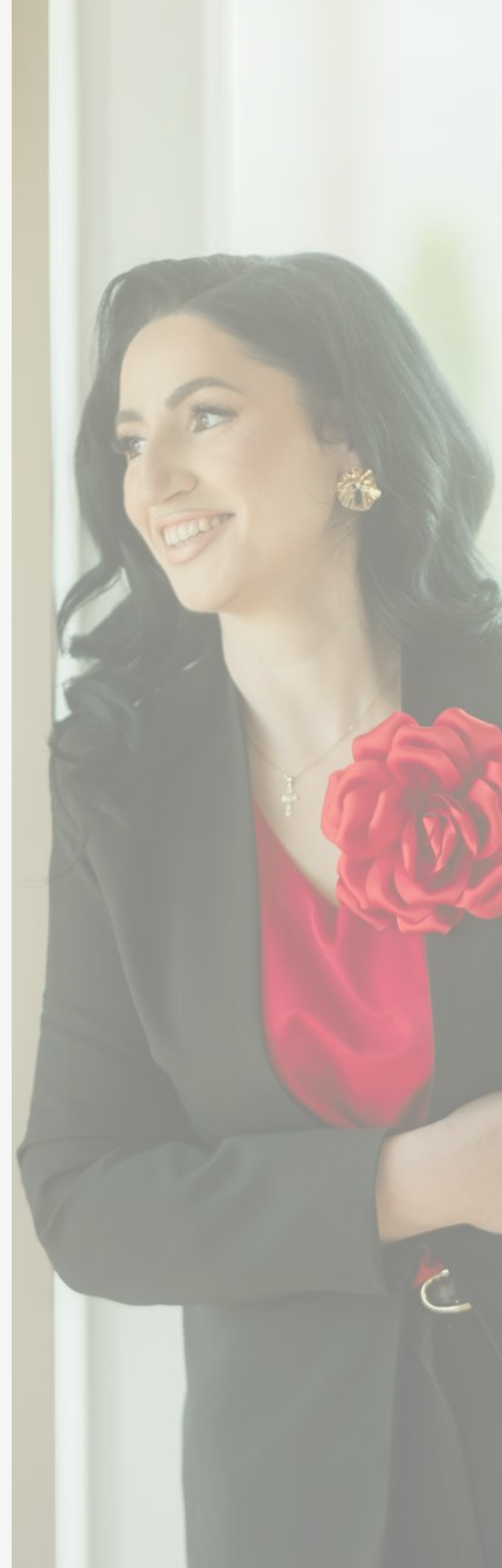
1.7. Încrederea vine din ACȚIUNE , nu din gândire

Niciodată să nu te aștepti să te simți “GATA” ca să începi să realizezi ceva! Fiecare pas care îl faci, chiar și imperfect uneori, este de fapt o ACȚIUNE care te duce exact acolo unde vrei!

Nu este nevoie să fii perfectă ca să începi dar trebuie să începi, ca să devii mai bună în ceea ce **faci!**

Încrederea nu este o calitate pe care o ai sau nu o ai. Este o abilitate pe care o constuiești zilnic, prin acțiuni, răbdare și atenție.

Procesul de EVOLUȚIE și DEZVOLTARE este al tău și doar al tău. Nu se compară și nu stai și aștepti să se întâmple ceva fără să lucrezi întâi tu cu tine și să începi să faci ACȚIUNI care să te ducă mai aproape de rezultat!



Temă de casă:

(scopul nu este să ai răspunsuri perfecte , ci să-ți clarifici direcția)

1. Ce înseamnă pentru tine EVOLUȚIA în această meserie?
2. Care sunt cele mai mari frici care te țin pe loc?
3. Unde te vezi peste 1 an și peste 3 ani în acest domeniu?

4. Scrie 3 fraze care încep cu:
“Vreau să devin o tehniciană care...”

5. Completează frazele:
În următoarele 30 zile voi...
În următoarele 3 luni vreau să ating obiectivul ...
Pentru anul acesta îmi propun să...

6. Conștientizează și analizează:
Săptămâna asta am învățat despre...
În ultima perioadă am făcut un pas mic către dezvoltarea mea,
și anume...

