

Connect Care

Confianza en el Lugar de Trabajo

BY DR. ROGER HABER

¿Eres una persona segura de ti misma? La confianza es un atributo importante para nosotros en nuestro entorno laboral. Tener confianza en uno mismo y en quienes trabajan a tu alrededor es una habilidad importante de la que no solemos oír hablar en nuestros trabajos.

¿Por qué es importante confiar en ti mismo en el lugar de trabajo? A continuación veras algunas formas en que la confianza podría impactar:

- ✓ La confianza nos ayuda a comunicarnos de manera efectiva, tomar iniciativas y trabajar mejor en equipo.
- ✓ Confianza en el lugar de trabajo fomenta la innovación y la adaptabilidad, que son fundamentales para el éxito de la organización.

¿Alguna vez has dudado en compartir una idea en una reunión, aunque sabías que podrías marcar la diferencia? Quizás la confianza pueda ser la clave que libere todo tu potencial en tu lugar de trabajo.

Quizás necesitemos definir qué es la confianza y qué no lo es. ¿Cómo podemos distinguir entre confianza sana y exceso de confianza?

- ✓ La confianza es la creencia en tus propias capacidades y destrezas.
- ✓ No se trata de ser arrogante o saberlo todo; se trata de confiar en ti mismo para aprender, adaptarte y contribuir.
- ✓ La confianza es una habilidad que se puede desarrollar con el tiempo; no es algo con lo que simplemente se nace.



**“SI NO TIENES
CONFIANZA EN TI
MISMO, ESTÁS DOS
VECES DERROTADO
EN LA CARRERA DE
LA VIDA. CON
CONFIANZA HAS
GANADO INCLUSO
ANTES DE
EMPEZAR.”**

CICERO



Estos son algunos consejos prácticos para desarrollar confianza:

1. **Reconoce tus fortalezas.** Haz un balance de tus habilidades y logros. Considera llevar un “diario de éxitos” donde puedas registrar tus victorias, ya sean grandes o pequeñas.
2. **Adopta una mentalidad de crecimiento.** Ve tus desafíos como oportunidades para aprender a aumentar tu confianza. En lugar de temer al fracaso, reflexiona sobre las lecciones que has aprendido.
3. **Busca retroalimentación y actúa respectivamente.** ¿Estás abierto a críticas constructivas? Te ayudará a identificar áreas de mejora y desarrollar habilidades.

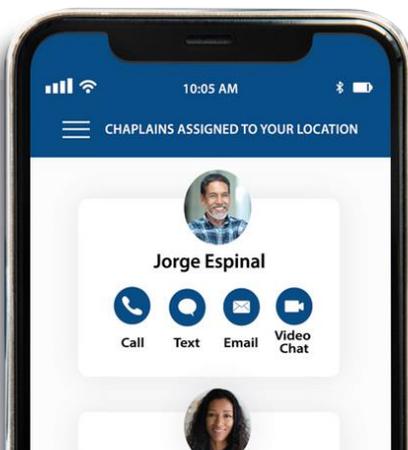
4. **Sal de tu zona de comodidad.** ¿Estas dispuesto a asumir proyectos que se salgan un poco de tus habilidades? El éxito en territorio desconocido es un gran impulso para la confianza.

5. **Desarrolla habilidades clave.** Aprovecha las oportunidades de desarrollo profesional, ya sea en el trabajo o quizás en un colegio comunitario local. De pronto considera una clase de fluidez verbal o gestión de proyectos.

6. **Celebra el progreso, no la perfección.** La confianza viene de la mejora continua ¡No esperes ser una “estrella de rock” el primer día! Celebra los pequeños logros para generar impulso.

La confianza en el lugar de trabajo es más que un simple activo personal; es una superpotencia de equipo. Al tomar medidas para desarrollar tu propia confianza, no solo se abren puertas para ti, sino que también contribuye a un lugar de trabajo más dinámico y exitoso para todos. ¿Por qué no hablar con tu capellán sobre cómo podría ayudarte en esto?

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Confidence in the Workplace

BY DR. ROGER HABER

Are you a confident person? Confidence is an important attribute for us in our work environments. Having confidence in yourself and in those working around you is an important skill that we don't often hear about in our jobs.

Why does confidence matter in the workplace? Here are a few ways confidence might have an impact:

- ✓ Confidence helps us communicate effectively, take initiative, and collaborate better with our colleagues.
- ✓ A confident workplace fosters innovation and adaptability, which are critical for organization success.

Have you ever hesitated to share an idea in a meeting, even though you knew it could make a difference? Perhaps confidence could be the key that unlocks your full potential in your workplace.

Perhaps we need to define what confidence is and what it isn't. How can we distinguish between healthy confidence and overconfidence?

- ✓ Confidence is the belief in your own abilities and skills.
- ✓ It's not about being arrogant or knowing everything; it's about trusting yourself to learn, adapt, and contribute.
- ✓ Confidence is a skill that can be developed over time—it's not something you're simply born with.



**“IF YOU HAVE NO
CONFIDENCE IN
SELF, YOU ARE
TWICE DEFEATED
IN THE RACE OF
LIFE. WITH
CONFIDENCE, YOU
HAVE WON EVEN
BEFORE YOU HAVE
STARTED.”**

CICERO



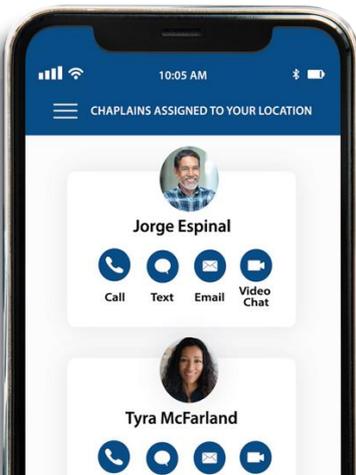
Here are some practical tips for building confidence:

- 1) **Acknowledge your strengths.** Take stock of your skills and accomplishments. Consider keeping a “success journal” where you can record wins—big or small.
- 2) **Embrace a growth mindset.** View challenges as opportunities to learn to boost your confidence. Instead of fearing failure, reflect on the lessons you’ve learned.
- 3) **Seek feedback and act on it.** Are you open to constructive criticism? It will help you identify areas for improvement and build skills.

- 4) **Step out of your comfort zone.** Are you willing to take on projects slightly out of your skillset? Success in unfamiliar territory is a major confidence booster.
- 5) **Develop key skills.** Take advantage of professional development opportunities either at work or perhaps at a local community college. You might consider a class on public speaking or project management.
- 6) **Celebrate progress, not perfection.** Confidence comes in incremental improvement. Don't expect to be a “rock star” on day one! Celebrate small milestones to build momentum.

Confidence in the workplace is more than just a personal asset; it's a team superpower. By taking steps to build your own confidence, you're not only opening doors for yourself—you're contributing to a more dynamic and successful workplace for everyone. Why not talk to your chaplain about how he or she might support you in this?

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



**24/7 access to your
Chaplain Team
via MyChap App**

*free in your app store



How It Works



121776



Select a Chaplain to call, text, email, or video chat directly from the app.



Browse additional resources