

PIGUŁKA WIEDZY

#270 Efekt reflektora



WIEDZA W PIGUŁCE

Mam ochotę zapaść się pod ziemię ze wstydu.

Rety! Co się stało?

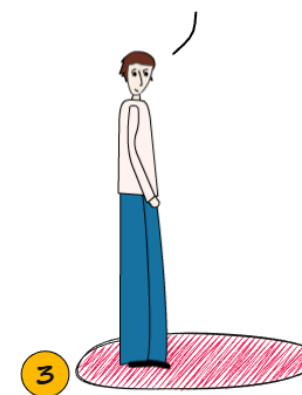


Wystąpiłam mejla do klienta i zamiast napisać "wielkie dzięki", napisałam "wielkie dziwki"!!!!

Klient coś odpisał?

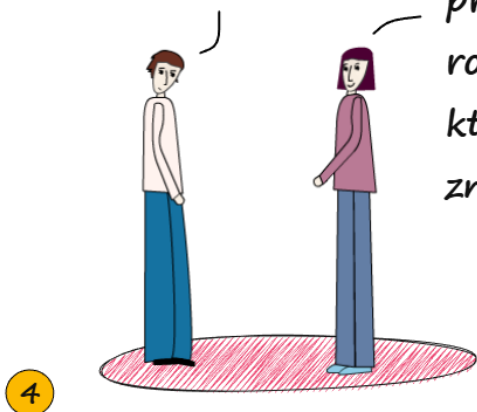


Nie, ale co sobie o mnie pomyślał!



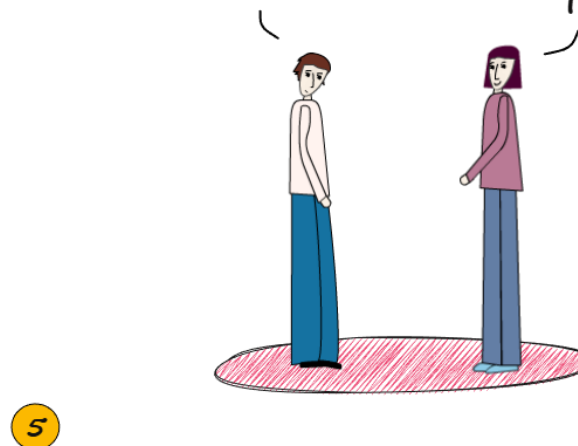
Na pewno sądzi, że jestem skończoną idiotką!

Na pewno. I opowiada o Tobie nie tylko w pracy, ale jeszcze przy kolacji, na imprezie rodzinnej i zrobił screena, którego wysyła wszystkim znajomym.



Oszsz. Jestem skończona!

E tam. Uległaś po prostu The Spotlight Effect.

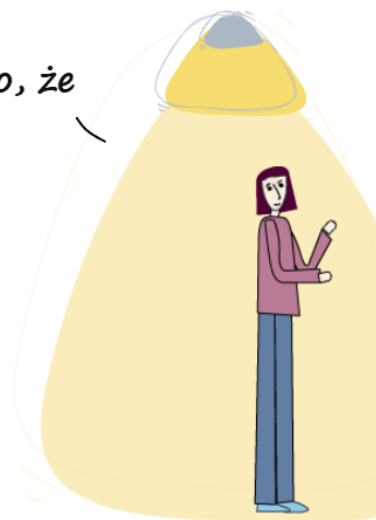


The Spotlight Effect,
czyli efekt reflektora?



1

Chodzi o to, że



2

Wydaje nam się, jakby stale
świecił na nas reflektor
sceniczny i wszyscy zwracali na
nas uwagę.

Podczas gdy większość ludzi
jest zajęta własnymi sprawami.

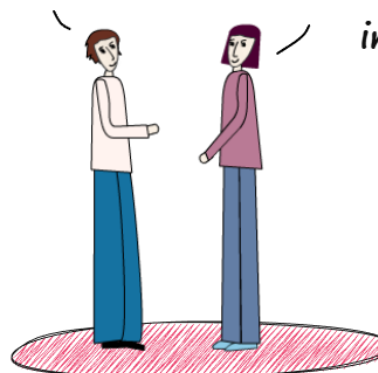
No, ale klient na
pewno zauważył
mój błąd!



3

Po pierwsze wcale nie
jestem tego taka pewna.
Po drugie, nawet jak
zauważył, zajęto to jego
myśli przez moment i ani w
jednej setnej nie przejął się
tym tak jak TY.

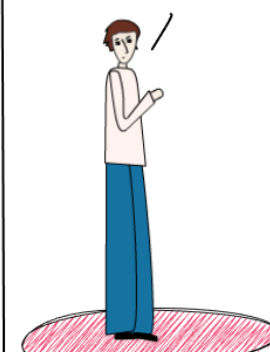
Niby mi
lepiej, ale...



4

Jeśli chcesz to powiem
Ci co o Tobie myślą
inni ludzie. Chcesz?

Trochę się
boję...



5

Ale mów!

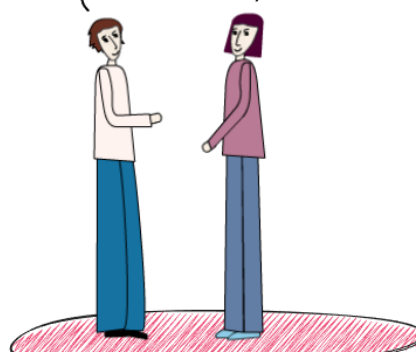
Gotowa?



1

Tak.

Inni ludzie o Tobie
nie myślą.



2

No teraz to jestem
rozczarowana!

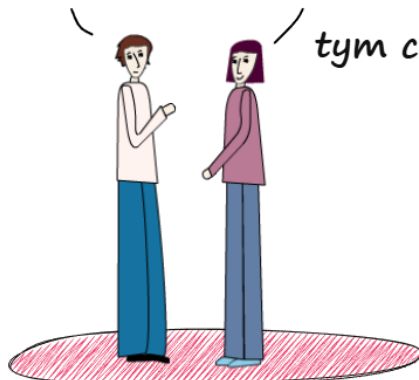
Nie dogodzisz!



3

Jak to nie myślą?

Większość czasu myślimy
o sobie samych. Albo o
tym co inni o nas myślą.



4

To tak jak na spotkaniu online. Gdy
masz włączoną kamerę czasem
myślisz, że nie wyglądasz dobrze i że
ludzie Cię źle oceniają.

A tymczasem inni zamiast zajmować
się TWOIM wyglądem myślą jak ONI
wyglądają w tej kamerze.



5

To ma sens....
/



Myszę teraz sobie, że świadomość tego efektu reflektora może być przydatna w wielu momentach..

No jasne!



1

Gdy występuję publicznie i się stresuję, wydaje mi się, że wszyscy ten stres widzą...

Tymczasem ludzie przychodzą po informacje, które chcesz im przekazać i które są dla nich istotne, a nie by oceniać jak się prezentujesz....



2

I jak palnę jakąś gafę...

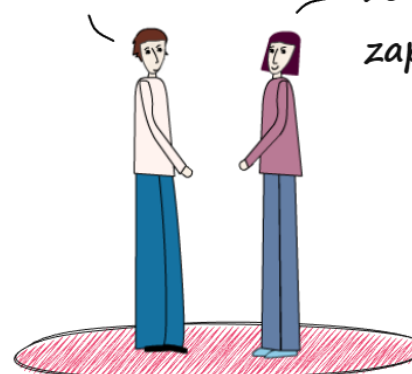
To Ty o niej pamiętasz, a inni zapominają dużo szybciej.



3

A jak moja prezentacja nie będzie świetna...

Obawiam się, że ludzie widzieli aż za dużo słabych prezentacji, żeby Twoja dramatycznie im zapadła w pamięć.

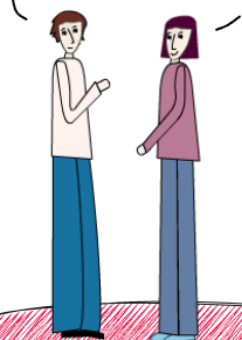


4



To trochę
wyzwalające.

Mam nadzieję, że nie będzie
usprawiedliwieniem, żeby
lekceważyć temat
i słabo się przygotować!



1

A to nie. Nadal chcę wypaść dobrze
- czy to przed klientem, czy w
ogóle dobrze wykonywać zadania!



Super, bo warto może
się jednak okazać, że jak
przeżywamy to inni
jednak zaczynają
mocniej zwracać na nas
uwagę!

2

**W wielu momentach
przeceniam to jak inni
zwracają na mnie
uwagę.
INNI O MNIE
NIE MYŚLĄ**

**Reflektor świeci na
mnie w MOICH
OCZACH.**

Dla mnie
wnioski są
takie:



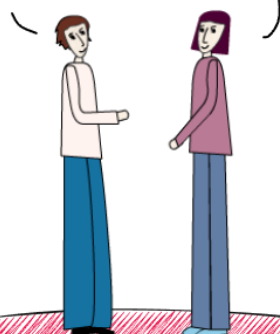
4

**Dlatego czasem warto
odpuścić przejmowanie
się oceną drobnych
pomyłek, wyglądu, albo
tego że inni widzą jak
jesteśmy zestresowani.**

**Ale to nie znaczy, że
nie należy się starać!
Przy ważnych
zadaniach może się
okazać, że jednak inni
o nas myślą....**

Taaak, obawiam się, że
gdy robimy ważne dla
kogoś zadania, jednak
kierują na nas ten
reflektor...

A ja mam nadzieję, że
moi bliscy jednak
czasem o mnie myślą!



3

Chcesz powiedzieć, że
pigutka Ci się
podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że
pigutka Ci się bardzo
podobała?



Łap pigułkę...

