

«Шаг навстречу к успеху»: советы по преодолению внутренних барьеров для мужчин с ограниченными возможностями здоровья

Данное руководство разработано специально для тех, кому приходится бороться с сомнениями и трудностями, возникшими вследствие проблем со здоровьем. Мы постараемся вместе разобраться, как преодолеть страхи и начать действовать активно и уверенно.

1. Повышаем самооценку

Чаще всего, самооценка снижается из-за того, что длительное время ничего не получается. Так устроена наша психология. Чтобы вновь ощутить уверенность в себе, попробуйте следующее:

- Составьте список своих достоинств и побед. Вспомните моменты, когда Вы чувствовали себя сильным и успешным. Даже маленькие победы имеют большую силу.
- Переформулируйте негативные мысли в позитивные. Вместо *«Я никому не нужен»* скажите себе: *«Я нужен большому количеству людей»*. Каким бы странным не казалось упражнение, повторяйте такую фразу ежедневно на протяжении месяца. Изменения не заставят себя ждать!
- Примите как данность, что каждая ошибка или проблема – это урок. Без падений невозможно добиться успеха.

2. Боремся со страхом отказа работодателя

Каждое собеседование вызывает стресс, особенно если знаешь, что велика вероятность отказа. В данной ситуации важен правильный настрой:

- Поймите, что отказ работодателя – не конечная точка. Продолжайте искать, верьте в себя, и однажды встретите работодателя, который оценит Вас по достоинству.
- Говорите правду о своём состоянии здоровья спокойно и достойно. Честность вызывает доверие и уважение.
- Рассматривайте каждое собеседование как тренинг. Уже сам процесс участия укрепляет уверенность и даёт опыт.

3. Получаем необходимые навыки

Даже если Вы думаете, что потеряли квалификацию, это поправимо. Существует масса способов вернуть утраченные умения и приобрести новые:

- Изучите современные профессии, которые подходят именно Вам, с учетом ограничений по здоровью.
- Начните заниматься самообразованием – читайте книги, изучайте познавательные статьи и исследуйте полезную информацию в Сети. Такой подход психологически комфортен и чрезвычайно полезен.
- Пройдите профессиональное переобучение по востребованным специальностям от Центра занятости населения – это отличный шанс освоить новую профессию.
 - *Специалист Центра занятости подберет подходящую программу, исходя из Ваших предпочтений и потребностей рынка труда.*
 - *Дистанционное обучение для тех, кто не может посещать занятия очно*
 - *Различная длительность курсов (от 72 часов до нескольких месяцев)*
 - *После завершения обучения выдается документ установленного образца (сертификат, свидетельство или диплом)*

4. Защищаемся от дискриминации

Страх дискриминации – довольно частое явление среди людей с ОВЗ. Такое чувство совершенно естественно, но существуют способы минимизировать страх:

- Не стесняйтесь открыто заявить в своих особенностях и потребностях при приёме на работу.
- Будьте открыты и общительны с коллегами, объясните особенности своего здоровья спокойно и уверенно. Такой подход поможет облегчить адаптацию в коллективе.

Ваша внутренняя сила и решительность способны изменить судьбу, раскрывая перед Вами невероятные перспективы и яркие горизонты будущего. Двигайтесь вперед смело, не оглядываясь на неудачи!

