



DHIR & PARTNERS SDN BHD



Self-Confidence



LEARNING OBJECTIVES

BY THE END OF THE SESSION, THE PARTICIPANTS SHOULD BE ABLE TO:

- *Identify challenges and describe their feelings when overcoming them.
- *Use helpful strategies for overcoming fears and challenges both about the past and present.
- *Apply positive thinking to real life situations, including in the workplace.

What is "Self-confidence"?



Self confidence means to have trust in oneself in one's abilities and in one's powers. Self Confidence is a kind of attitude which allows you to have a positive image of yourselves in your mind. It is characterized by personal attributes and out-looks. It is a key to success and almost all our abilities and personality is ruined if we do not have self confidence and it is the real thing that can help us in touching the sky and fetching the stars and the moon to earth.

Apa itu Keyakinan diri?

Keyakinan diri bermaksud mempunyai kepercayaan pada diri sendiri terhadap satu kebolehan dalam kuasa seseorang. Keyakinan diri adalah sejenis sikap yang membolehkan anda mempunyai imej positif diri anda dalam fikiran anda. Ia dicirikan oleh sifat peribadi dan penampilan luar. Ia adalah kunci kejayaan dan hampir semua kebolehan dan keperibadian kita rosak jika kita tidak mempunyai keyakinan diri dan perkara sebenar yang boleh membantu kita dalam menyentuh langit dan mengambil bintang dan bulan ke bumi.



Opening Discussion

- Do you think you are a confident person?
- Who is the most confident person that you know?
- Do you like to work with confident people, or people who are more humble?

How important is “self-confidence”?

Self confidence is the difference between feeling unstoppable and feeling scared in difficult situations. The way you see yourself has an very big impact on how others think of you. Perception is reality — the more self confidence you have, the more likely it is you'll succeed.



Betapa pentingnya "keyakinan diri"?

Keyakinan diri adalah perbezaan antara perasaan tidak dapat dihalang dan berasa takut dalam situasi yang sukar. Cara anda melihat diri anda mempunyai kesan yang sangat besar terhadap cara orang lain berfikir tentang anda. Persepsi adalah realiti - semakin banyak keyakinan diri anda, semakin besar kemungkinan anda akan berjaya.

Dress Sharp

Although clothes don't make the man, they certainly affect the way he feels about himself. No one is more conscious of your physical appearance than you are. When you don't look good, it changes the way you carry yourself and interact with other people. Use this to your advantage by taking care of your personal appearance.



Berpakaian Tajam

Walaupun pakaian tidak membuat lelaki itu, mereka pasti mempengaruhi cara dia merasakan dirinya sendiri. Tiada siapa yang lebih mementingkan penampilan fizikal anda daripada anda. Apabila anda tidak kelihatan baik, ia mengubah cara anda membawa diri anda dan berinteraksi dengan orang lain. Gunakan ini untuk kebaikan anda dengan menjaga penampilan peribadi anda.

Walk With Confidence



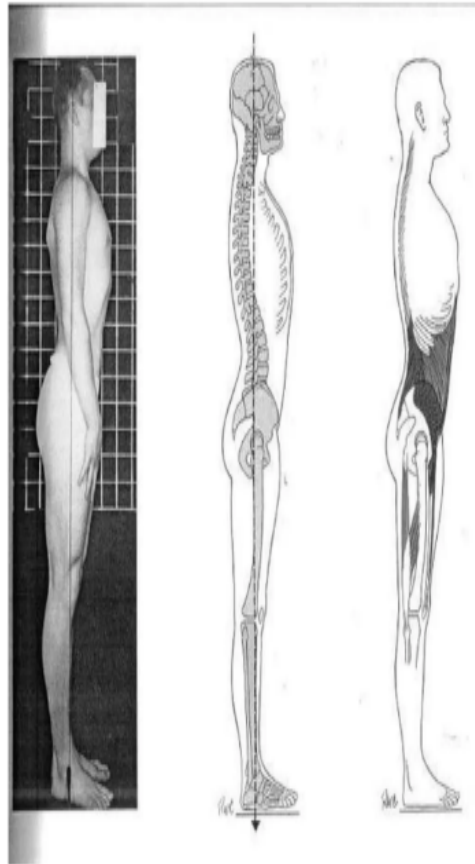
One of the easiest ways to tell how a person feels about herself is to examine her walk. Is it slow? tired? painful? Or is it energetic and purposeful? People with confidence walk quickly. They have places to go, people to see, and important work to do. Even if you aren't in a hurry, you can increase your self confidence by putting some pep in your step.

Berjalan dengan Keyakinan

Salah satu cara paling mudah untuk memberitahu perasaan seseorang tentang dirinya ialah dengan memeriksa berjalannya. Ia lambat? penat? pedih? Atau adakah ia bertenaga dan bermatlamat? Orang yang yakin berjalan dengan pantas. Mereka ada tempat untuk dituju, orang untuk melihat, dan perkataan penting untuk dilakukan. Walaupun anda tidak tergesa-gesa, anda boleh meningkatkan keyakinan diri anda dengan meletakkan sedikit semangat dalam langkah anda.

Good Posture

Similarly, the way a person carries herself tells a story. People with slumped shoulders and lethargic movements display a lack of self confidence. They aren't enthusiastic about what they're doing and they don't consider themselves important. By practicing good posture, you'll automatically feel more confident. Stand up straight, keep your head up, and make eye contact. You'll make a good impression on others and instantly feel more powerful.



Postur yang Baik

Begitu juga, cara seseorang membawa dirinya menceritakan kisah. Orang yang mempunyai bahu yang merosot dan pergerakan yang lesu menunjukkan kekurangan keyakinan. Mereka tidak bersemangat tentang apa yang mereka lakukan dan mereka tidak menganggap diri mereka penting. Dengan mengamalkan postur yang baik, anda secara automatik akan berasa lebih yakin. Berdiri tegak, tegakkan kepala anda dan buat hubungan mata. Anda akan memberi kesan yang baik kepada orang lain dan serta-merta berasa lebih berkuasa.

Gratitude



When you focus too much on what you want, your mind creates reasons why you can't have it. This can make you feel sad and weak. The best way to avoid this is by focusing on the good things you do have. Set aside time each day to mentally list everything you have to be grateful for. Recall your past successes, unique skills, and loving relationships. You'll be amazed how much you have going for you.

Syukur

Apabila anda terlalu fokus pada perkara yang anda mahukan, fikiran anda mencipta sebab mengapa anda tidak boleh memilikinya. Ini boleh membuat anda berasa sedih dan lemah. Cara terbaik untuk mengelakkan ini adalah dengan memberi tumpuan kepada perkara baik yang anda ada.

Luangkan masa setiap hari untuk menyenaraikan secara mental semua yang anda perlu bersyukur. Imbas kembali kejayaan masa lalu anda, unik, kemahiran dan hubungan kasih sayang. Anda akan kagum betapa banyak yang anda telah lakukan untuk anda.



What do you think?

- Is self-confidence really the secret to success, or are other things important as well? (e.g. talent, hard-work, etc.)
- How do you walk? Do you walk around like you have a purpose?
- What good things do you have to be thankful for?

Compliment other people



When we think bad things about ourselves, we often put that feeling on to others in the form of insults and gossip. To break this cycle of **negativity**, get in the habit of saying good things to other people. Refuse to engage in backstabbing gossip and make an effort to compliment those around you. In the process, you'll become well liked and build self confidence.

Puji orang lain

Apabila kita memikirkan perkara yang tidak baik tentang diri kita, kita sering meletakkan perasaan itu kepada orang lain dalam bentuk penghinaan dan gosip. Untuk memecahkan kitaran negatif ini, biasakan diri untuk mengatakan perkara yang baik kepada orang lain. Enggan terlibat dalam gosip tikam belakang berusaha untuk memuji orang di sekeliling anda. Dalam proses itu, anda akan menjadi sangat disukai dan membina keyakinan diri.

Sit in the front row

In schools, offices, and public assemblies around the world, people constantly strive to sit at the back of the room. Most people prefer the back because they're afraid of being noticed. This shows a lack of self confidence. By sitting in the front row, you can get over this fear and build your self confidence.



Duduk di barisan hadapan

Di sekolah, pejabat dan perhimpunan awam di seluruh dunia, orang ramai sentiasa berusaha untuk duduk di bahagian belakang bilik. Kebanyakan orang lebih suka bahagian belakang kerana mereka takut diperhatikan. Ini menunjukkan kekurangan keyakinan diri. Dengan duduk di barisan hadapan, anda boleh mengatasi ketakutan ini dan membina keyakinan diri anda

Speak up



During group discussions many people never speak up because they're afraid that people will judge them for saying something stupid. This isn't really the case. Usually, people are much more accepting than we imagine. By making an effort to speak up at least once in every group discussion, you'll become a better public speaker and more confident in your own thoughts.

Bercakap

Semasa perbincangan kumpulan ramai orang tidak pernah bersuara kerana mereka takut orang akan menilai mereka kerana mengatakan sesuatu yang bodoh. Ini sebenarnya tidak berlaku. Biasanya, orang lebih menerima daripada yang kita bayangkan. Dengan berusaha untuk bercakap sekurang-kurangnya sekali dalam setiap perbincangan kumpulan, anda akan menjadi penceramah awam yang lebih baik dan lebih yakin dengan pemikiran anda sendiri.

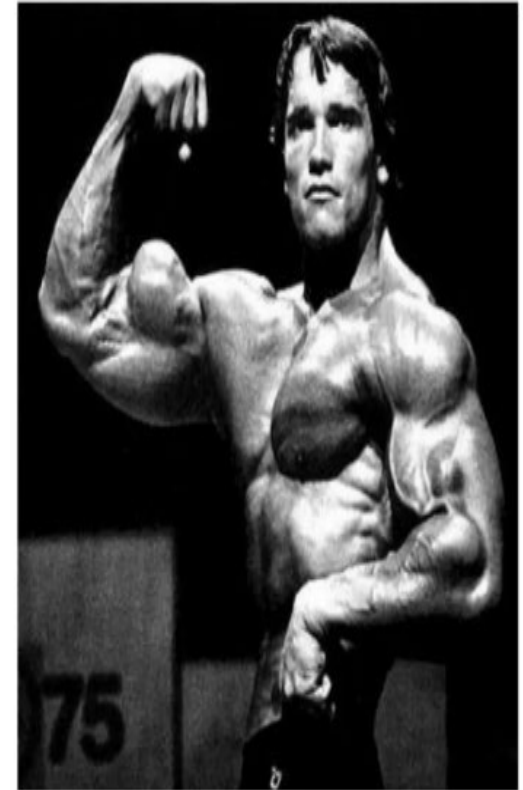


Bersenam

Sepanjang garis yang sama seperti penampilan peribadi, kecergasan fizikal mempunyai kesan yang besar terhadap keyakinan diri. Jika anda tidak sihat, anda akan berasa tidak selamat, tidak menarik dan kurang bertenaga. Dengan bersenam, anda meningkatkan penampilan fizikal anda, memberi tenaga kepada diri sendiri, dan mencapai sesuatu yang positif.

Work out

Along the same lines as personal appearance, physical fitness has a huge effect on self confidence. If you're out of shape, you'll feel insecure, unattractive, and less energetic. By working out, you improve your physical appearance, energize yourself, and accomplish something positive.



Do something important



Too we focus too much on ourselves and not enough on the needs of other people. If you stop thinking about yourself and concentrate on what you're giving to the rest of the world, you won't worry as much about you own flaws. This will increase self confidence and allow you to achieve great things. The more you contribute to the world the more you'll be rewarded with personal success and recognition.

Buat sesuatu yang penting

Kita terlalu fokus pada diri sendiri dan tidak cukup dengan keperluan orang lain. Jika anda berhenti memikirkan diri sendiri dan menumpukan perhatian pada apa yang anda berikan kepada seluruh dunia, anda tidak akan terlalu risau tentang kelemahan anda sendiri. Ini akan meningkatkan keyakinan diri dan membolehkan anda mencapai perkara yang hebat. Lebih banyak anda menyumbang kepada dunia lebih banyak anda akan diberi ganjaran dengan kejayaan dan pengiktirafan peribadi.



What do you think?

- Do you work out? Do you think being fit helps people become successful?
- What do you think of people that speak their minds? Are they brave or arrogant (i.e. they think they are too important)?
- What kind of important things do you do to make the world better?



Q & A

