

ΔΩΡΕΑΝ ΕΒΟΟΚ / ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Πώς να ζητάς βοήθεια στη δουλειά

Χωρίς να νιώθεις αδύναμος

00

INDEX / ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα

01

Εισαγωγή

σελ. 03

02

Γιατί δυσκολευόμαστε να ζητάμε βοήθεια

σελ. 05

03

Πότε πρέπει να ζητάς βοήθεια

σελ. 07

04

Πώς να τη ζητάς σωστά

σελ. 09

05

5 φράσεις που λειτουργούν

σελ. 10

06

Συμπέρασμα

σελ. 11

01

ΕΝΟΤΗΤΑ 01 / INTRO

Εισαγωγή

ΠΡΙΝ
ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ

Ένας από τους μεγαλύτερους μύθους στον επαγγελματικό χώρο είναι ότι το να ζητάς βοήθεια σημαίνει πως δεν ξέρεις να κάνεις τη δουλειά σου.

Η πραγματικότητα είναι ακριβώς **αντίθετη**. Οι πιο αποτελεσματικοί επαγγελματίες ξέρουν πότε να ζητούν βοήθεια, από ποιον και πώς.

Αυτό το ebook θα σε βοηθήσει να χτίσεις αυτή την ικανότητα.



TIP

Το να ζητάς βοήθεια δεν δείχνει αδυναμία. Δείχνει ότι ξέρεις να δουλεύεις **έξυπνα**.

2

ΕΝΟΤΗΤΑ 02

Γιατί δυσκολευόμαστε να ζητάμε βοήθεια

02

ΕΝΟΤΗΤΑ 02 / BARRIERS

Γιατί δυσκολευόμαστε να ζητάμε βοήθεια

01

Φοβόμαστε ότι θα φανούμε ανίκανοι

Ειδικά στους νέους επαγγελματίες, υπάρχει η πίεση να αποδείξουν ότι αξίζουν τη θέση τους. Το να ζητήσεις βοήθεια φαίνεται σαν παραδοχή ότι δεν φτάνεις.

02

Δεν θέλουμε να "ενοχλήσουμε"

Σκεφτόμαστε ότι ο άλλος είναι απασχολημένος και δεν θέλουμε να χάσουμε τον χρόνο του.

03

Δεν ξέρουμε πώς να το πούμε

Πολλές φορές το πρόβλημα δεν είναι το αν θα ζητήσουμε βοήθεια αλλά το **πώς**. Χωρίς τα κατάλληλα λόγια, το ζήτημα μένει άλυτο.

**TIP**

Το να ζητάς βοήθεια δείχνει **αυτογνωσία**, όχι αδυναμία.

3

ΕΝΟΤΗΤΑ 03

Πότε πρέπει να ζητάς βοήθεια

03

ΕΝΟΤΗΤΑ 03 / TIMING

Πότε πρέπει να ζητάς βοήθεια

01

Αν έχεις κολλήσει για περισσότερο από 20-30 λεπτά

Αυτός είναι ένας πρακτικός κανόνας. Προσπάθησε να λύσεις το πρόβλημα μόνος σου, αλλά αν δεν προχωράς, σταμάτα και ζήτη βοήθεια. Ο χαμένος χρόνος δεν ωφελεί κανέναν.

02

Αν κάτι επηρεάζει τη δουλειά άλλων

Αν η καθυστέρησή σου μπλοκάρει κάποιον άλλο, ζήτη βοήθεια αμέσως. Η ομάδα πάντα πριν από το ego.

03

Αν δεν έχεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι

Ζήτη διευκρινίσεις νωρίς, όχι αφού έχεις κάνει τη μισή δουλειά λάθος.

04

Αν είσαι νέος στη θέση σου

Οι πρώτοι 3-6 μήνες είναι ο χρόνος για ερωτήσεις. Κανείς δεν περιμένει να ξέρεις τα πάντα από την αρχή.

4

ΕΝΟΤΗΤΑ 04

Πώς να τη ζητάς σωστά

04

ΕΝΟΤΗΤΑ 04 / HOW-TO

Πώς να τη ζητάς σωστά

01

Να έχεις προσπαθήσει πρώτα

Πριν πας σε κάποιον, δείξε ότι έχεις σκεφτεί το πρόβλημα. "Δοκίμασα Α και Β, δεν δούλεψε, σκέφτομαι να κάνω Γ, τι πιστεύεις;" είναι πολύ διαφορετικό από "δεν ξέρω τι να κάνω".

02

Να είσαι συγκεκριμένος

Μην πεις "έχω πρόβλημα". Πες "χρειάζομαι βοήθεια με το Χ, συγκεκριμένα δεν καταλαβαίνω πώς...".

03

Να σέβεσαι τον χρόνο του άλλου

"Έχεις 5 λεπτά;" είναι πάντα καλύτερο από να διακόπτεις κάποιον απότομα.

04

Να εκφράζεις ευγνωμοσύνη

Ένα απλό "ευχαριστώ, με βοήθησε πολύ" χτίζει σχέσεις εμπιστοσύνης.



TIP

Η καλύτερη ερώτηση ξεκινά με **"Δοκίμασα... και δεν λειτούργησε γιατί..."**

05

ΕΝΟΤΗΤΑ 05 / PHRASES

5 φράσεις που λειτουργούν

01

"Χρειάζομαι τη γνώμη σου για..."

Δείχνει ότι εκτιμάς την εμπειρία του άλλου, χωρίς να ομολογείς αδυναμία.

02

"Δοκίμασα Α και Β, αλλά κολλάω στο Γ. Έχεις ιδέα τι φταίει;"

Δείχνει ότι έχεις εργαστεί ήδη πάνω στο πρόβλημα.

03

"Θα ήθελα feedback για αυτό πριν το τελειώσω"

Προληπτική αναζήτηση βοήθειας πριν το πρόβλημα μεγαλώσει.

04

"Είναι η πρώτη φορά που κάνω αυτό. Μπορείς να μου δείξεις πώς;"

Ειλικρινές, άμεσο, χωρίς να κρύβεσαι πίσω από δικαιολογίες.

05

"Έχεις χρόνο να μου εξηγήσεις πώς λειτουργεί αυτό;"

Για μάθηση, όχι μόνο για επίλυση προβλήματος.

06

ΕΝΟΤΗΤΑ 06 / OUTRO

Συμπέρασμα

ΜΕ ΔΥΟ
ΛΟΓΙΑ

**Το να ζητάς βοήθεια είναι δεξιότητα. Και όπως
κάθε δεξιότητα, βελτιώνεται με εξάσκηση.**

Αρχίζε μικρά: ζήτη μια διευκρίνιση, ρώτα για feedback, πες "δεν κατάλαβα" αντί να υποκρίνεσαι ότι καταλαβαίνεις. Κάθε φορά που το κάνεις, γίνεται πιο εύκολο.

Οι καλύτερες ομάδες είναι αυτές που ζητάνε βοήθεια **ανοιχτά
και χωρίς κρίση.**

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

Θέλεις να πας ένα βήμα παραπέρα;

Ανακάλυψε τα online courses της skg.education

skg.education/courses →