

Nu cădeți în
capcana

“celui care
ajută”;

Primii pași



OBIECTIVELE MODULULUI



- 01** De ce este important să nu cădem în capcana celui care ajută
- 02** Importanța de a fi încrezător la locul de muncă
- 03** A știi cum să stabilești limite la locul de muncă
- 04** A învăța să nu cădem în capcana celui care ajută

OBIECTIVELE ACESTUI PPT



- 01** Care este capcana celui care ajută
- 02** Cum să evitați să deveniți un ajutor permanent
- 03** Egoism sănătos la locul de muncă
- 04** Începeți să stabiliți limite la locul de muncă

Nu cădeți în capcana “celui care ajută”

Nu este niciodată distractiv să simți că ești singur la serviciu. **A avea oameni pe care te poți baza în jurul tău îți poate spori încrederea și productivitatea** și te poate ajuta să treci prin dileme dure atunci când apar.

Încercați să implicați oamenii în ceea ce faceți. Invitați-i, oferiți-le șansa de a ajuta și cereți sfaturi. Această recunoaștere tacită a expertizei lor și a încrederii dvs. în ei îi va face să vă susțină. În același timp, le oferă un interes major pentru succesul muncii voastre

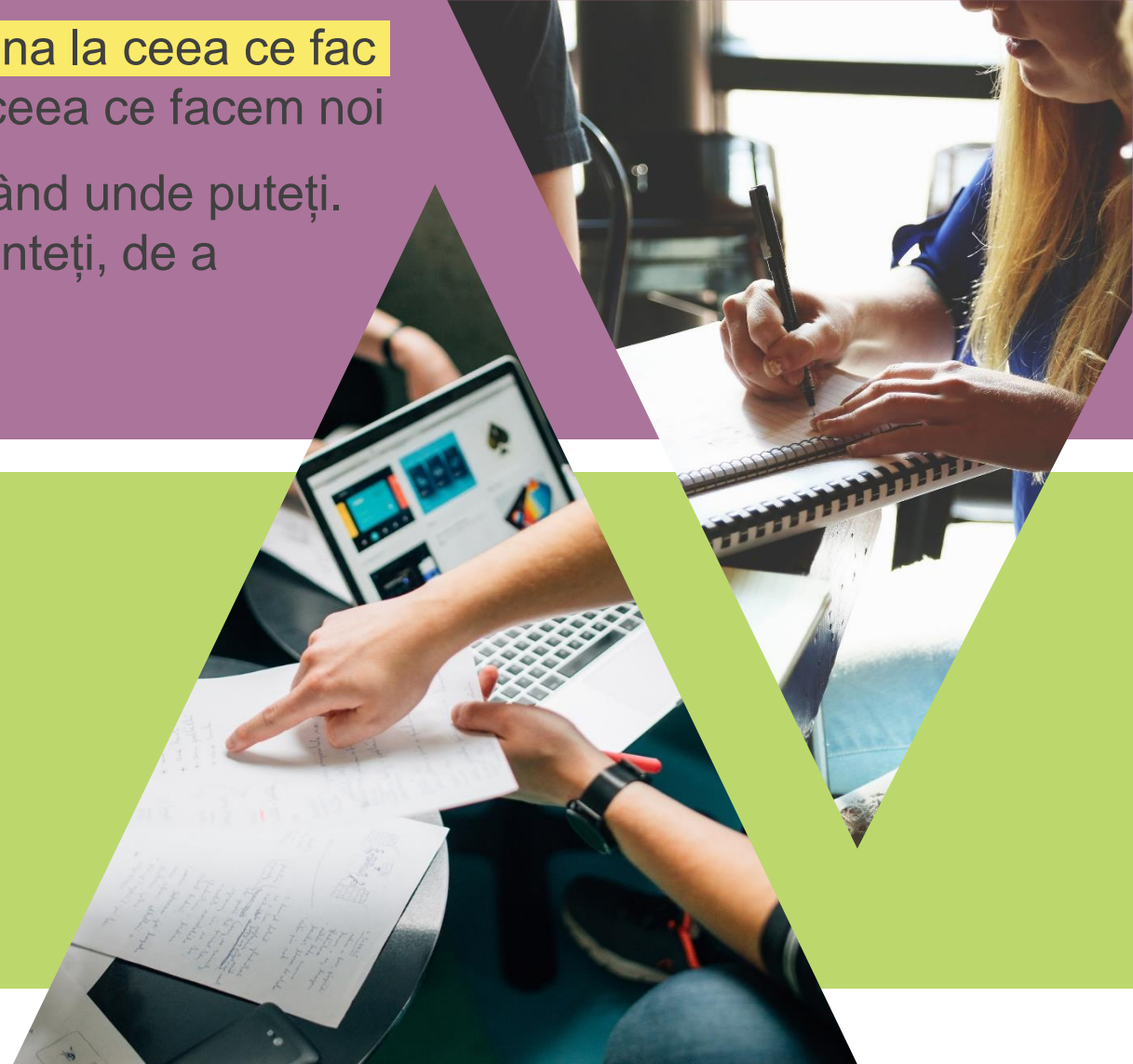


Nu cădeți în capcana “celui care ajută”

Adesea facem **GREȘEALA** de a **contribui întotdeauna la ceea ce fac ceilalți** și niciodată nu cerem altora să contribuie la ceea ce facem noi

Este de înțeles să doriți să vă stabiliți valoarea, ajutând unde puteți. Este o modalitate excelentă de a demonstra cine sunteți, de a cunoaște oamenii și de a începe să construiți aliați

Recunoașteți faptul că exagerarea ar putea să vă aducă o reputație de a fi “**ajutor**” de birou - persoana care are timp să alerge pentru a se băga în treburile tuturor celorlalți, dar care nu dorește să ofere altora posibilitatea de a contribui la munca sa



Nu cădeți în capcana “celui care ajută”

Zi de zi, este dificil să atingem toate obiectivele pe care ni le-am propus la locul de muncă. Cu toate acestea, este și mai dificil să ne facem nevoile compatibile cu ceea ce alții ne cer constant. Cu alte cuvinte, să oferim acea versiune a noastră pe care o așteaptă alții. Este clar că a fi acolo pentru a-i susține pe ceilalți este pozitiv, dar uneori, interiorizăm atât de mult din această dinamică de a fi pe placul tuturor la locul de muncă încât ajungem să sacrificăm o bună parte din viața noastră pentru a-i face pe ceilalți să se simtă puțin mai confortabili. A ști cum să stabiliți un echilibru între ceea ce dați și ceea ce primiți este mai complicat decât pare.

Să ne sacrificăm
întotdeauna pentru
ceilalți la locul de
muncă nu numai
că nu ne face mai
susținător:
ne înrobește

Nu cădeți în capcana “celui care ajută”

Vine un moment în care un membru al echipei, al personalului companiei, devine **Joker-ul**.

Acea persoană pe care se poate conta întotdeauna dintr-un motiv foarte simplu: **el sau ea nu știe să spună nu**. Iar de acest tip de profil nu profită doar șeful, ci și ceilalți colegi. Problema lor constă în lipsa unei stime de sine ridicate și în dorința de a căuta acceptarea celorlalți cu orice preț. Chiar dacă asta înseamnă să lucrați mai multe ore decât restul.



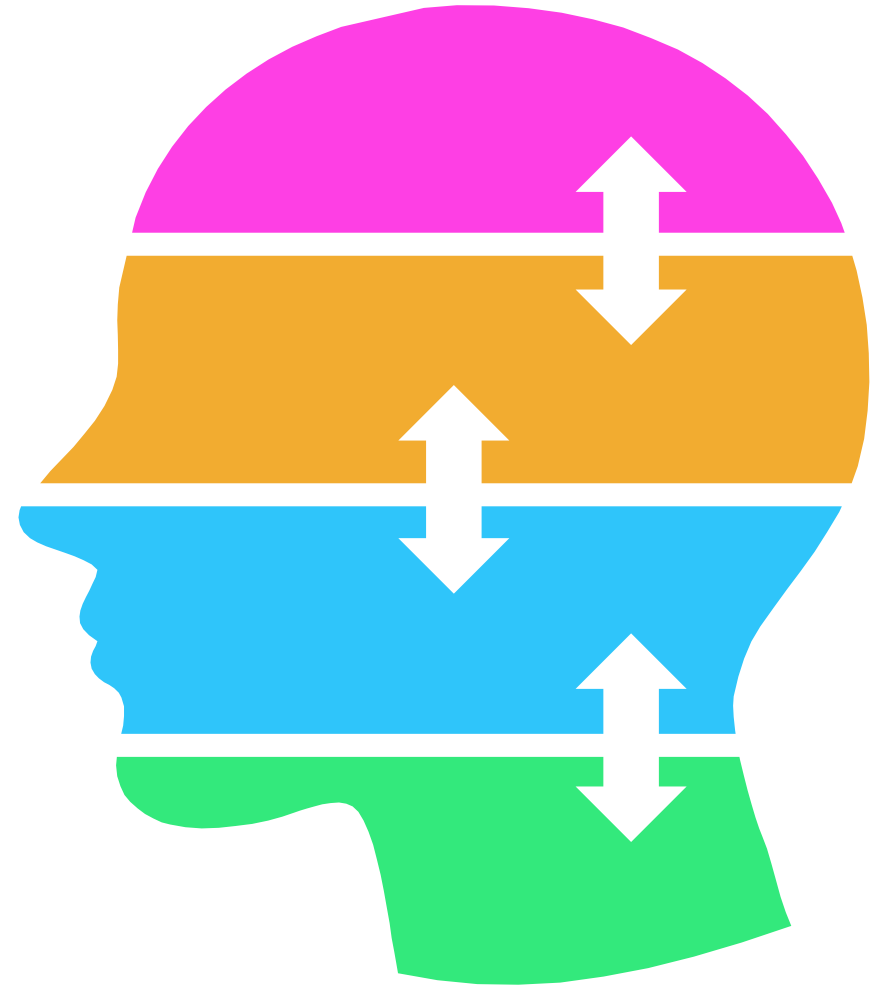
Nu cădeți în capcana “celui care ajută”

Egoism sănătos

Tuturor ne place să le facem pe plac celorlalți, oamenilor din jurul nostru și mai ales la locul de muncă, unde ne petrecem cea mai mare parte a timpului. Acest lucru este esențial pentru a trăi în societate. Dar problema apare atunci când nu stabilim limite.

Când cei din jurul nostru percep că pot conta întotdeauna pe noi, cădem într-o capcană: împovărându-ne cu responsabilitățile lor dintr-o teamă irațională de a ne simți respinși.

Dar nevoile noastre, nu trebuie să ne odihnim și noi? Uneori, este dificil de șters acest tip de comportament, cum ar fi gândirea că alții nu ne vor mai aprecia atunci când se dovedește contrariul: pe termen lung, ne vor respecta mai mult și ne vor prețui mai mult dacă spunem nu la timp.



Nu cădeți în capcana “celui care ajută”



Evitarea celor care se victimizează

Există tendința de a crede că oamenii toxici (un termen foarte la modă) sunt cei cu un caracter sau temperament puternic. Dar, în realitate, la locul de muncă, cei care tind să adopte un rol de victimă în care “totul merge prost” sau au întotdeauna “o mie de probleme și mai grave decât ale noastre”, sunt cu adevărat dușmanii unui mediu bun de lucru. Dacă o persoană cu acest profil detectează pe cineva care este întotdeauna dispus să dea o mână de ajutor, e pericol. Vom deveni persoana la care apelează întotdeauna, fie pentru a ne spune despre problemele lor, fie pentru a ne împovăra cu responsabilitățile lor cu milă ca justificare.



Nu cădeți în capcana “celui care ajută”



A nu interveni este, de asemenea, de ajutor

Nu faceți nimic pentru ceilalți din ce pot face pentru ei înșiși. De la a ne preface că îi ajutăm pe alții în mod altruist, la a adopta un rol de salvator care îi rănește și ne rănește, este doar un pas. Înfruntarea problemelor sau situațiilor adverse pe cont propriu ne întărește și servește ca experiență de învățare. Deci, dacă rezolvăm probleme pentru alții, îi privăm de ocazia de a învăța să le abordeze singuri.

A ajuta fără a fi rugat sau a face sacrificii uriașe pentru alții poate fi o mare greșeală. Putem fi motivați de un sentiment autentic de generozitate, dar putem fi motivați și de o dorință secretă de a-i face pe ceilalți să depindă de noi. Cu acest ajutor nelimitat putem face oamenii din jurul nostru să devină pasivi și egoiști.



Nu cădeți în capcana “celui care ajută”



Unii oameni pot ajunge să creadă că ceea ce a fost inițial ajutor va deveni în cele din urmă o obligație. Adică, atunci când nu îi ajutăm, s-ar putea să ne reproșeze.

În acest fel, o persoană poate înceta cu ușurință să fie salvatorul și să devină victima celor "salvați".

Creează condițiile pentru a fi exploatat de alții și alții preiau controlul asupra lui.

Secretul este să dea o mână de ajutor altora atunci când au NEVOIE, nu când VOR.

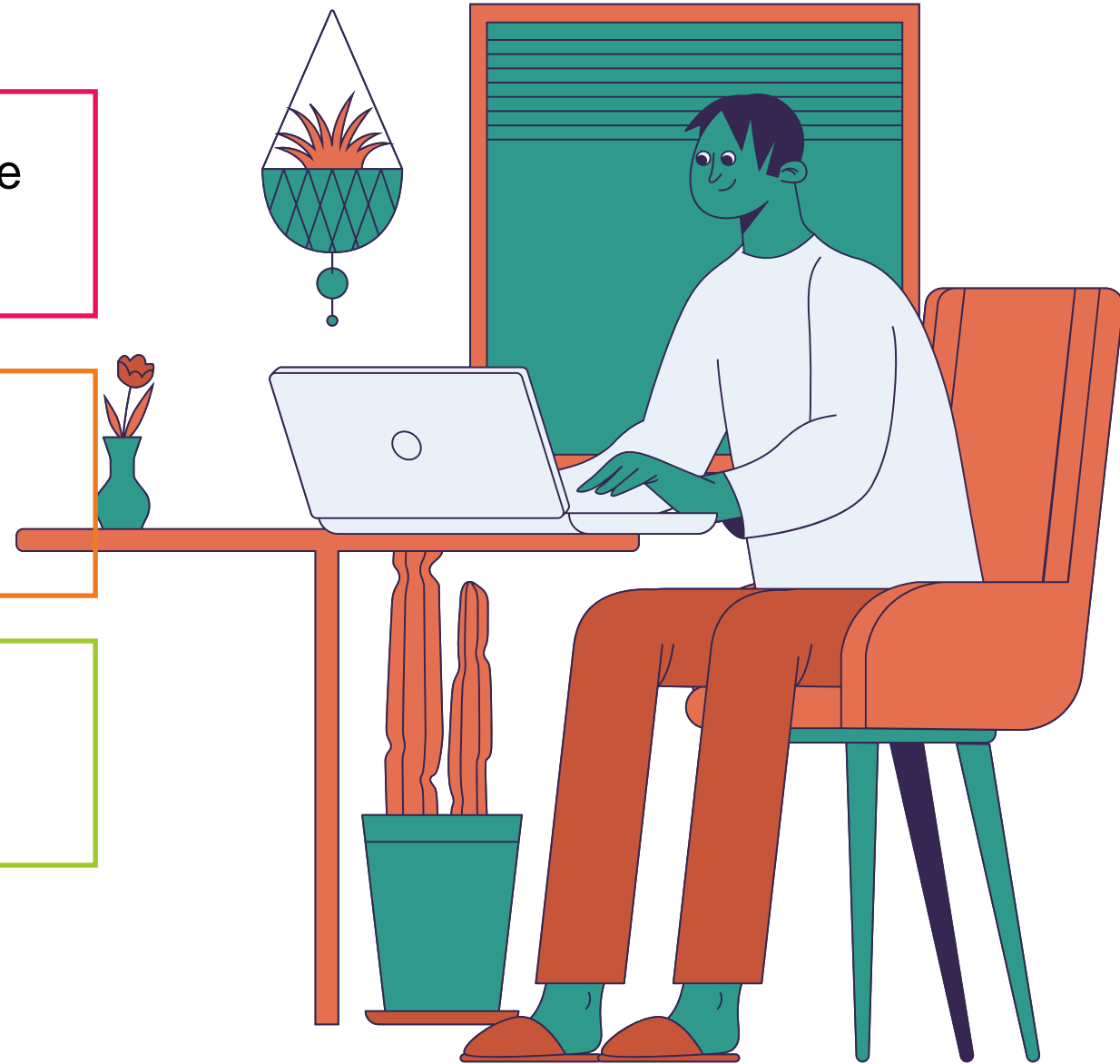
Celălalt secret este să ofere ajutor concret. A ajuta pe cineva nu înseamnă a-l ajuta pe viață.

Nu cădeți în capcana “celui care ajută”

Înțelegeți că uneori cel mai bun mod de a ajuta este de ”a nu ajuta”,

Privând oamenii de propriile lor lupte, le luăm o oportunitate valoroasă pentru învățare și creștere personală.

Orice ajutor inutil nu face decât să împiedice dezvoltarea.



Nu cădeți în capcana “celui care ajută”

1 Gata cu vinovăția

Obținerea respectului de sine începe cu a nu mai face pe plac colegilor de muncă sau șefului, dacă ne-am îndeplinit deja obligațiile.

3 A fi încrezător este o plăcere.

Este atitudinea ideală pentru a vă apăra drepturile fără a jigni pe nimeni. Trebuie să știm să ne exprimăm pe scurt și concis, cu un ton calm, dar ferm, căutând empatia celeilalte persoane.



2 Începeți să spuneți NU

Când vom începe să spunem ”nu” acelor planuri sau lucrări suplimentare sugerate de un coleg, vom observa că ducem în sfârșit viața pe care o dorim. A fi incapabil să spunem ”nu” este o povară care cântărește mai mult decât orice altă tratare necorespunzătoare, deoarece vine de la noi, nu de la alții.

Nu cădeți în capcana “celui care ajută”



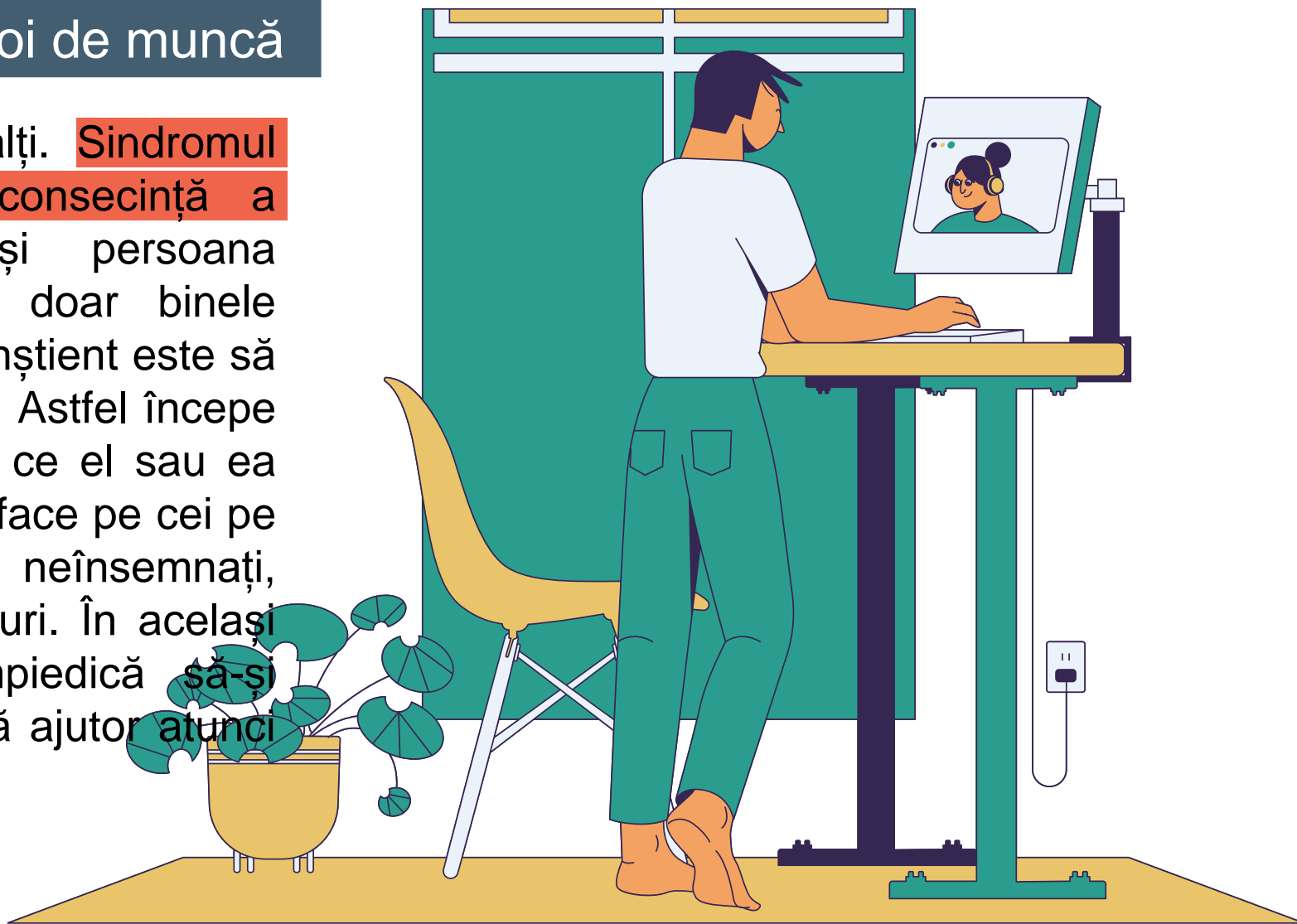
Orice ajutor inutil nu face decât să împiedice dezvoltarea. Această idee are mult de-a face cu conceptul lui Lev Vygotski despre "Zona de dezvoltare proximală". Un concept care, deși se aplică în primul rând domeniului educației, ar putea fi extins la multe dintre mediile noastre, inclusiv la locul de muncă.

"Zona de dezvoltare proximală" ne spune că, pentru a îmbunătăți abilitățile cuiva, trebuie să îi oferim ajutorul potrivit pentru a-și dezvolta propriul potențial. Aceasta implică, de exemplu, să nu ne asumăm responsabilități care nu sunt ale noastre și să identificăm punctele în care ajutorul nostru este într-adevăr un stimul pentru învățare și în ce măsură îi putem ajuta să își dezvolte propriul potențial.

Nu cădeți în capcana “celui care ajută”

Când mă ocup de nevoile tale, deviez atenția de la propriile mele nevoi de muncă

A ne plasa pe noi deasupra celorlalți. **Sindromul celui care ajută este parțial o consecință a generozității înțelese greșit.** Deși persoana respectivă este convinsă că vrea doar binele celeilalte persoane, ceea ce face inconștient este să se pună deasupra celeilalte persoane. Astfel începe un joc în care salvatorul, pe măsură ce el sau ea ajută, se supraestimează în timp ce îi face pe cei pe care încearcă să-i ”salveze” neînsemnați, nepermițându-le să se descurce singuri. În același timp, paradoxal, mândria lui îl împiedică să-și recunoască propriile nevoi și să ceară ajutor atunci când are nevoie.



Cum să evitați această dinamică comportamentală



Deveniți conștienți de acest model de comportament. **capacitatea de reflecție și conștientizare este primul pas pentru a începe să ne concentrăm asupra responsabilităților noastre de muncă în loc să ne concentrăm asupra rezolvării responsabilităților de muncă ale altor persoane.**

Obișnuiți-vă să aveți grijă de voi. **Să avem grijă de noi nu este egoist și nici nu este un semn de generozitate să vrei să rezolvi toate nevoile de muncă ale celuilalt.** Tot ce faceți este să vă distrageți atenția de la propriile sarcini de lucru. Îndrăzniți să priviți în interiorul vostru și să fiți sinceri.

Cum să evitați această dinamică comportamentală

Învățați să faceți **diferența** între **empatie și simpatie**.

Cel care ajută este adesea văzut ca o persoană empatică, dar nu este cazul.

Empatia este capacitatea de a ne pune în locul celuilalt, de a-l însoți și de a-l ajuta să-și rezolve problemele în felul său, permițându-i să crească.

Simpatia este capacitatea de a rezolva problemele altora din propria noastră perspectivă, adică din modul în care am face-o noi înșine.



Cum să evitați această dinamică comportamentală



Învățați să spuneți "nu". Este foarte posibil ca, dacă ați ajutat de mult timp, persoana care este ajutată s-a obișnuit și nu face să vă fie ușor să renunțați la rolul dvs. Așa că va trebui să învățați să stabiliți limite și să rămâneți ferm. Amintiți-vă că aveți tot dreptul să vă gândiți la voi înșivă și să vă puneți pe primul loc.

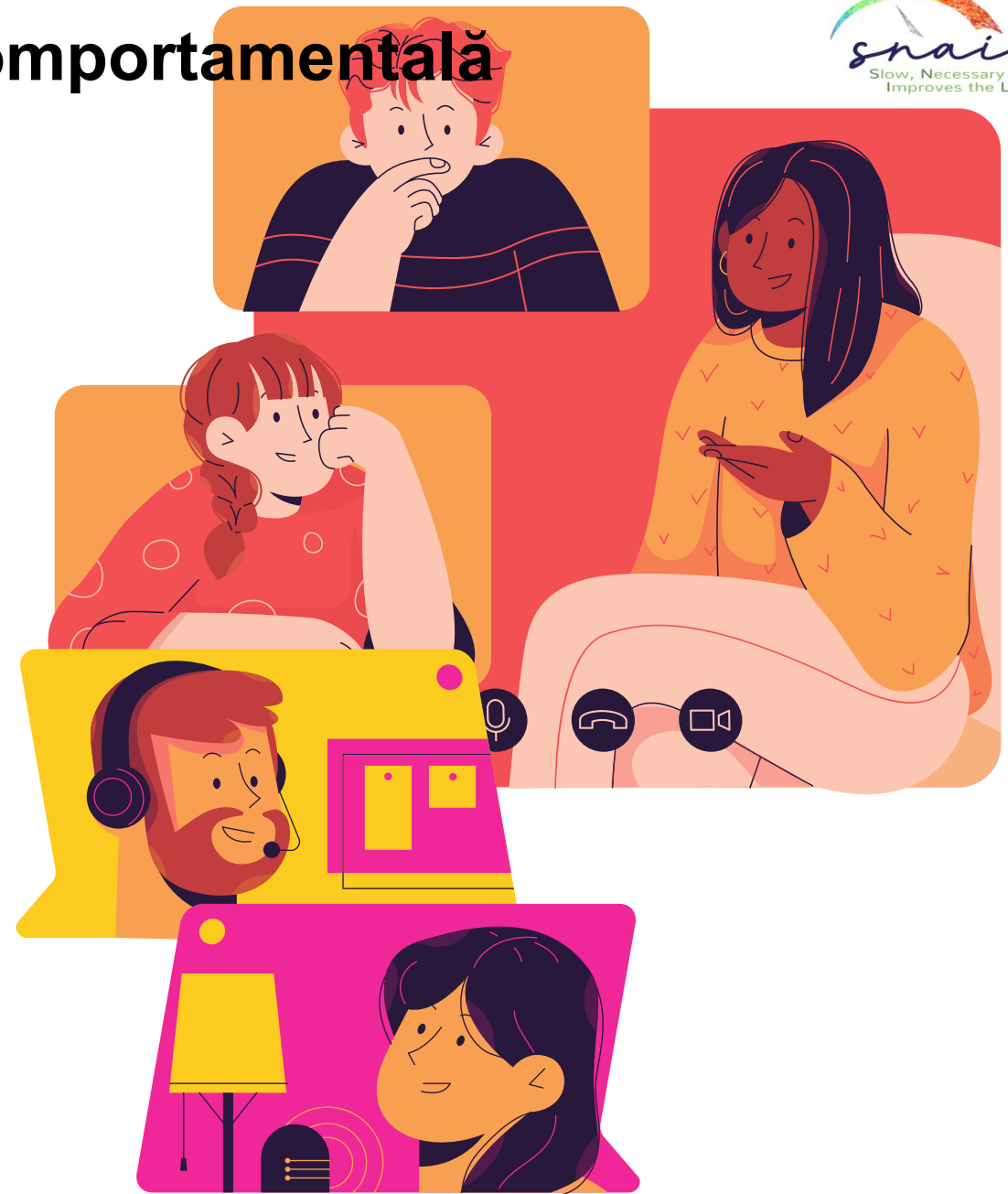
Frica de a spune "nu" și de a stabili limite este una dintre cele mai mari dificultăți și învățări pe care le întâlnim în legătură cu dezvoltarea noastră personală, fie în sfera personală, sentimentală sau profesională.

Cum să evitați această dinamică comportamentală





Învățați să aveți încredere unul în celălalt, oricât de greu ar fi. Este posibil ca lucrurile să nu funcționeze așa cum credeți că ar trebui, iar acest lucru vă poate provoca o anumită frustrare. Dar este ceva ce trebuie să învățați să susțineți.

Faptul că alți oameni nu fac lucrurile așa cum le faceți dvs. nu înseamnă că greșesc. Pur și simplu le fac diferit. Asta e tot. Nu vă gândiți la ei, lăsați-i să înțeleagă corect (sau greșit). Și dacă cineva dorește ajutorul vostru, îl va cere.

Cultivați flexibilitatea și reciprocitatea. O relație sănătoasă este întotdeauna flexibilă, uneori îl veți susține pe celălalt și alteori celălalt vă va ajuta.



Materiale de referință

-  <https://fortune.com/2017/02/21/leadership-career-advice-work-allies-enemies-feedback-input-collaboration/?iid=sr-link2>
-  <https://psicologiaymente.com/organizaciones/miedo-decir-no-trabajo>
-  Assertiviness.www.skillsyouneed.com
-  <https://psicologia-estrategica.com/aprender-decir-no-poner-limites/>



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

www.slow-work.eu

