

Nie wpadaj w
pułapkę

„pomocnika”;

Pierwsze
kroki



CELE MODUŁU



- 01** Dlaczego ważne jest, aby nie wpaść w pułapkę pomocnika
- 02** Znaczenie asertywności w pracy
- 03** Umiejętność wyznaczania granic w pracy
- 04** Nauka nie wpadania w pułapkę pomocnika

CELE PREZENTACJI



01 Czym jest pułapka pomocnika?

02 Jak nie zostać stałym pomocnikiem?

03 Zdrowy egoizm w pracy

04 Zaczynij wyznaczać granice w pracy

Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”

Nigdy nie jest fajnie czuć się samotnym w pracy. Posiadanie wokół siebie ludzi, na których możesz liczyć, może zwiększyć Twoją pewność siebie i produktywność oraz pomóc Ci przejść przez trudne dylematy, gdy się pojawią.

Spróbuj zaangażować ludzi w to, co robisz. Zaproś ich, daj szansę pomocy i poproś o radę. To uznanie ich wiedzy i zaufania do nich sprawi, że zakorzenią się w tobie. Jednocześnie daje im to żywotne zainteresowanie sukcesem Twojej pracy.

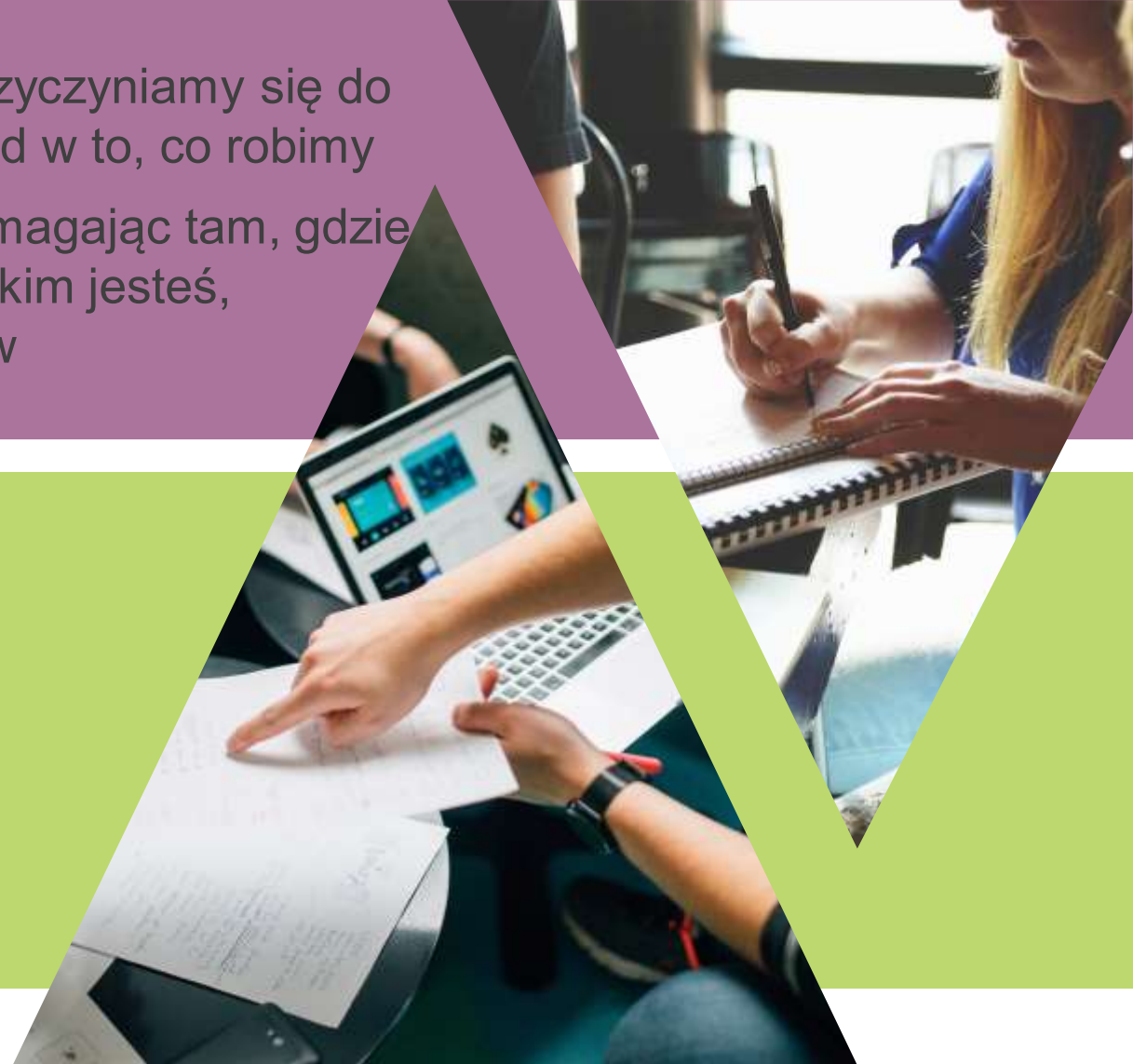


Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”

Często popełniamy **BŁĄD** polegający na tym, że przyczyniamy się do tego, co robią inni i nigdy nie prosimy innych o wkład w to, co robimy

To zrozumiałe, że chcesz ustalić swoją wartość, pomagając tam, gdzie możesz. To świetny sposób na zademonstrowanie, kim jesteś, poznanie ludzi i rozpoczęcie budowania sojuszników

Uznaj, że przesadzanie może sprawić, że będziesz miał reputację biurowego „pomocnika” — osoby, która ma czas na bieganie i wchodzenie w sprawy innych osób, ale która nie chce dać innym możliwości wniesienia wkładu w twoją pracę



Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”

Ciągle
poświęcanie się
dla
innych w pracy
nie tylko nie
czyni nas bardziej
wspierającymi:
to nas zniewala

Na co dzień trudno jest osiągnąć wszystkie cele, jakie stawiamy sobie w pracy. Jeszcze trudniej jest jednak dostosować nasze potrzeby do tego, czego nieustannie od nas wymagają inni. Innymi słowy, oferować taką wersję siebie, jakiej oczekują inni. Jasne jest, że bycie tam, aby wspierać innych, jest pozytywne, ale czasami tak bardzo przyswajamy tę dynamikę zadowolenia wszystkich w pracy, że w końcu poświęcamy dużą część nasze życie, aby inni czuli się trochę bardziej komfortowo. Umiejętność ustalenia równowagi między tym, co dajesz, a tym, co otrzymujesz, jest bardziej skomplikowana, niż się wydaje.

Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”

Nadchodzi czas, kiedy członek zespołu pracowników firmy, staje się „dziką kartą”.

Na tą osobę, na którą zawsze można liczyć z prostego powodu: on lub ona nie wie jak powiedzieć nie. I tego typu profil jest wykorzystywany nie tylko przez szefa, ale też innych kolegów. Ich problem polega na braku wysokiej samooceny i chęci szukania akceptacji u innych za wszelką cenę. Nawet jeśli oznacza to pracę dłużej niż reszta.



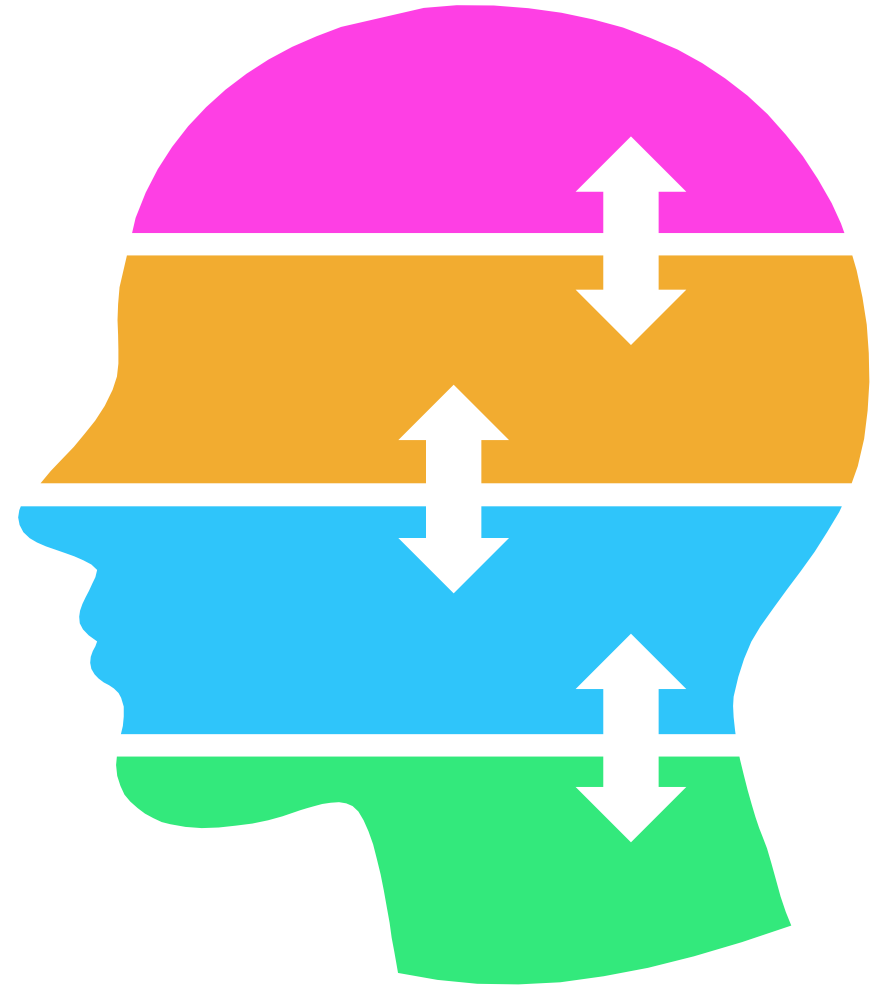
Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”

Zdrowy egoizm

Wszyscy lubimy zadowalać innych, ludzi wokół nas, a zwłaszcza w pracy, w której spędzamy większość czasu. Jest to niezbędne do życia w społeczeństwie. Ale problem pojawia się, gdy nie stawiamy granic.

Kiedy ludzie wokół nas spostrzegają, że zawsze mogą na nas liczyć, wpadamy w pułapkę: obarczając się ich obowiązkami z irracjonalnego strachu przed poczuciem odrzucenia.

A co z naszymi potrzebami, czy nie musimy też odpoczywać? Czasami trudno jest wymazać tego rodzaju zachowania, takie jak myślenie, że inni przestaną nas doceniać, gdy jest odwrotnie: na dłuższą metę będą nas bardziej szanować i bardziej cenić, jeśli na czas odmówimy.



Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”



Unikanie robienia z siebie ofiary

Istnieje tendencja do myślenia, że toksyczni ludzie (bardzo modne określenie) to osoby o silnym charakterze lub temperamencie. Ale w rzeczywistości w pracy ci, którzy mają tendencję do przyjmowania roli ofiary, w której „wszystko idzie nie tak” lub zawsze mają „tysiąc problemów i to poważniejszych niż nasze”, są naprawdę wrogami dobrego środowiska pracy. profil wykrywa kogoś, kto zawsze jest chętny do pomocy, niebezpieczeństwa. Staniemy się osobą, do której zawsze się zwracają, aby opowiedzieć nam o swoich problemach lub obciążyć nas swoimi obowiązkami z litością jako usprawiedliwieniem



Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”



Nie interweniowanie też pomaga

Nie rób dla innych niczego, czego oni nie mogą zrobić sami. Od udawania bezinteresownej pomocy innym do przyjęcia roli zbawiciela, która rani ich i rani nas, dzieli nas tylko jeden krok. Samotne stawianie czoła problemom lub niekorzystnym sytuacjom wzmacnia nas i służy jako nauka. Jeśli więc rozwiązujemy problemy dla innych, pozbawiamy ich możliwości samodzielnego nauczenia się radzenia sobie.

Pomaganie bez prośzenia lub dokonywanie ogromnych poświęceń dla innych może być dużym błędem. Motywacją może być uczucie hojności, ale może nas również motywować skryte pragnienie uzależnienia innych od nas. Dzięki tej nieograniczonej pomocy możemy sprawić, że ludzie wokół nas staną się bierni i samolubni.



Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”



Niektórzy ludzie mogą pomyśleć, że to, co początkowo było pomocą, w końcu stanie się obowiązkiem. Oznacza to, że jeśli im nie pomożemy, możemy spotkać się z wyrzutami.

W ten sposób **człowiek może łatwo przestać być zbawicielem i stać się ofiarą osób którym pomagał.** Stwarza warunki do wykorzystania przez innych, a inni przejmują nad nim kontrolę.

Sekret polega na tym, aby pomóc innym, kiedy tego POTRZEBUJĄ, a nie kiedy tego CHCĄ.

Drugim sekretem jest oferowanie konkretnej pomocy. **Pomaganie komuś nie oznacza pomagania mu na całe życie.**

Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”

Zrozumienie, że czasami najlepszym sposobem pomocy jest „nie pomaganie”,

Pozbawiając ludzi ich własnych zmagañ, odbieramy cenną okazję do nauki i rozwoju osobistego.

Każda niepotrzebna pomoc tylko utrudnia rozwój.



Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”

1 Nigdy więcej poczucia winy

Osiągnięcie szacunku do samego siebie zaczyna się od nie zadowalania współpracowników lub szefa, jeśli już wypełniliśmy swoje zobowiązania.

3 Bycie asertywnym to przyjemność.

To idealna postawa, by bronić swoich praw, nie obrażając nikogo. Musimy umieć wyrazić siebie krótko i zwięźle, spokojnym, ale stanowczym tonem, szukając empatii drugiej osoby.



2 Zacznij mówić NIE

Kiedy zaczniemy mówić „nie” tym planom lub dodatkowej pracy sugerowanej przez koleżankę, zauważymy, że w końcu prowadzimy życie, jakiego pragniemy. Niemożność powiedzenia „nie” jest ciężarem cięższym niż jakiekolwiek inne złe traktowanie, ponieważ pochodzi od nas, a nie od innych.

Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”



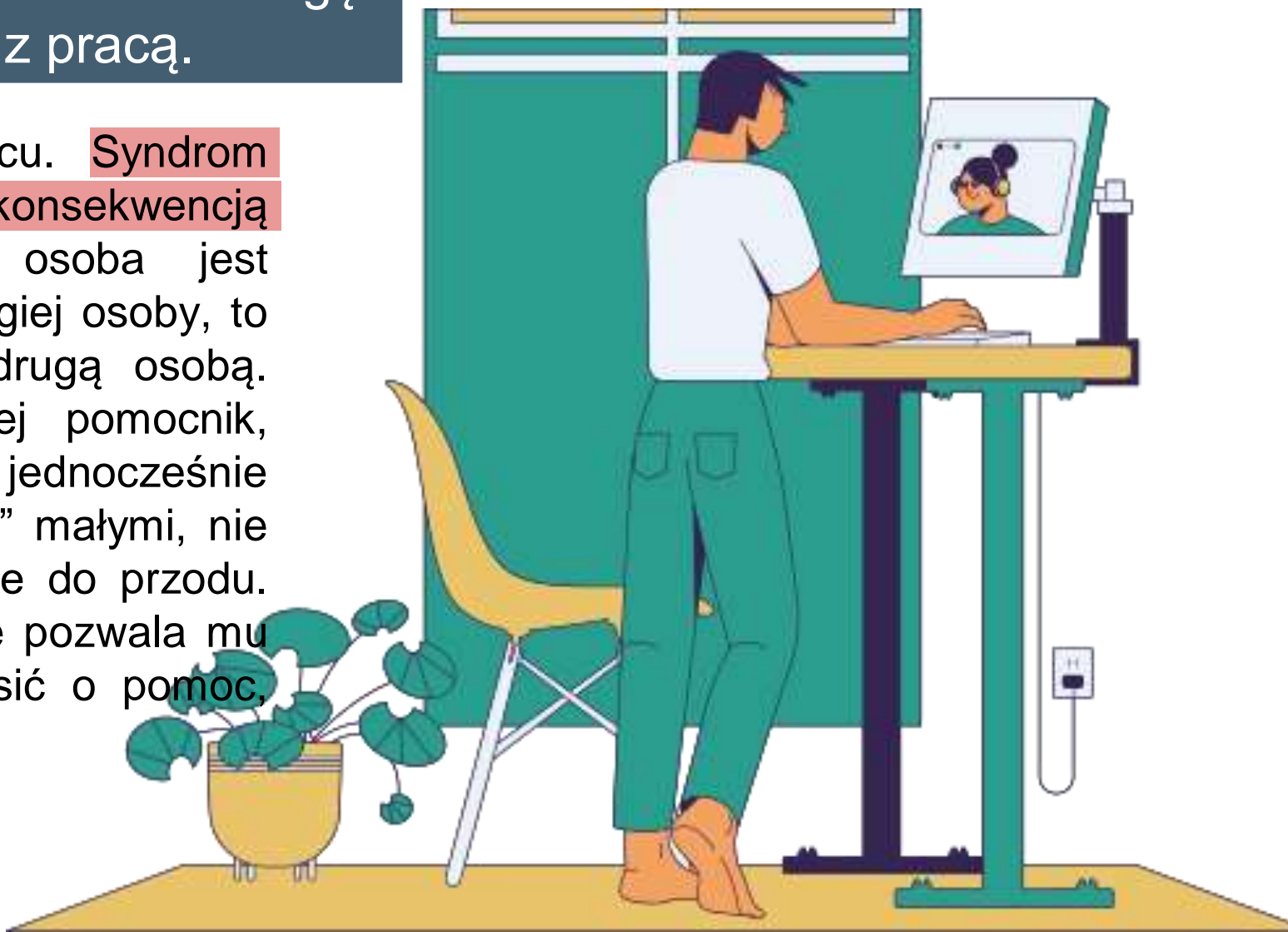
Każda niepotrzebna pomoc tylko utrudnia rozwój. Pomysł ten ma wiele wspólnego z koncepcją Lwa Wygotskiego dotyczącą „Strefy Bliskiego Rozwoju”. Koncepcja, która choć dotyczy przede wszystkim edukacji, może zostać rozszerzona na wiele naszych środowisk, w tym na miejsce pracy.

„Strefa Proksymalnego Rozwoju” mówi nam, że aby doskonalić czyjeś możliwości, musimy zapewnić mu odpowiednią ilość pomocy w rozwijaniu własnego potencjału. Oznacza to, na przykład, nieprzyjmowanie odpowiedzialności, które nie należą do nas, i identyfikowanie punktów, w których nasza pomoc jest tak naprawdę bodźcem do nauki i w jakim stopniu możemy pomóc im rozwinąć ich własny potencjał.

Nie wpadaj w pułapkę „pomocnika”

Kiedy dbam o Twoje potrzeby, odwracam uwagę od własnych potrzeb związanych z pracą.

Stawianie siebie nad drugim miejscu. **Syndrom pomocnika jest częściowo konsekwencją niezrozumianej hojności.** Chociaż osoba jest przekonana, że dba tylko o dobro drugiej osoby, to nieświadomie stawia siebie ponad drugą osobą. Rozpoczyna się więc gra, w której pomocnik, pomagając sobie, wywyższa się, jednocześnie czyniąc tych, których stara się „ocalić” małymi, nie pozwalając im na samodzielne pójście do przodu. Jednocześnie paradoksalnie duma nie pozwala mu rozpoznać własnych potrzeb i poprosić o pomoc, gdy jej potrzebuje.



Jak uniknąć tej dynamiki behawioralnej?



Uświadom sobie ten wzorzec zachowania. **Zdolność do refleksji i świadomości to pierwszy krok, aby zacząć koncentrować się na naszych obowiązkach zawodowych**, zamiast koncentrować się na rozwiązywaniu obowiązków zawodowych innych osób. **Przyzwyczaj się do dbania o siebie.**

Dbanie o siebie nie jest samolubne ani nie jest oznaką wielkoduszności, gdy chce się rozwiązać wszystkie potrzeby związane z pracą drugiej osoby.

Jedyne, co robisz, to odwracanie uwagi od własnych zadań w pracy. Odważ się spojrzeć w głąb siebie i bądź szczery.

Jak uniknąć tej dynamiki behawioralnej?

Naucz się odróżniać empatię od współczucia.

Pomocnik jest często postrzegany jako osoba empatyczna, ale tak nie jest.

Empatia to umiejętność postawienia się w sytuacji drugiej osoby, towarzyszenia jej i pomagania w rozwiązywaniu problemów na swój własny sposób, pozwalając jej się rozwijać.

Sympatia to umiejętność rozwiązywania problemów innych ludzi z naszej własnej perspektywy, czyli tak, jak byśmy to zrobili sami.



Jak uniknąć tej dynamiki behawioralnej?



Naucz się mówić „nie”. Jest całkiem możliwe, że jeśli pomagasz od dłuższego czasu, osoba, której pomagasz, przyzwyczaiła się do tego i nie ułatwia ci rezygnacji z roli. Więc będziesz musiał nauczyć się wyznaczać granice i stać niewzruszonym. Pamiętaj, że masz pełne prawo myśleć o sobie i stawiać siebie na pierwszym miejscu.

Strach przed powiedzeniem „nie” i stawianiem granic jest jedną z największych trudności i uczenia się, jakie napotykamy w rozwoju osobistym, czy to w sferze osobistej, sentymentalnej czy zawodowej.

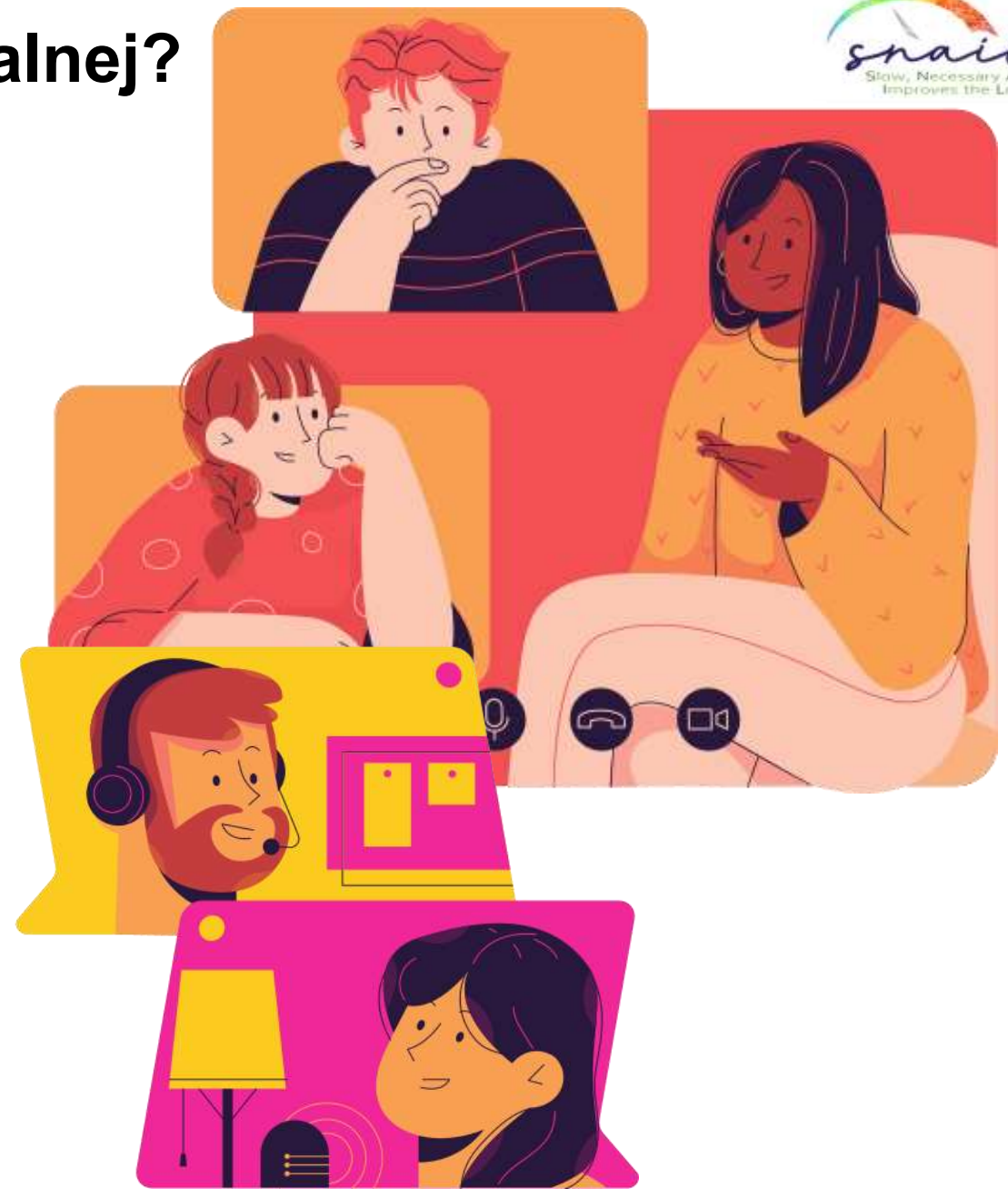
Jak uniknąć tej dynamiki behawioralnej?

Naucz się ufać sobie nawzajem, bez względu na to, jak trudno jest. Sprawy mogą nie działać tak, jak myślisz, że powinny, a to może powodować pewną frustrację.

Ale to jest coś, czego musisz się nauczyć.

Fakt, że inni ludzie nie robią rzeczy w sposób, w jaki ty to robisz, nie oznacza, że się mylą. Po prostu robią to inaczej. To wszystko. Nie myśl za nich, niech zrobią to dobrze (lub źle). A jeśli ktoś będzie chciał twojej pomocy, poprosi o nią.

Pielęgnuj elastyczność i wzajemność. Zdrowy związek jest zawsze elastyczny, czasami będziesz kogoś wspierać, a czasami ktoś ci pomoże.



BIBLIOGRAFIA



<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



I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING



INDEPCIE



ORANGE HILL



GrowthCoop
developing people



INERACIJSKI ZAVOD
LIJOSKA UNIVERZA VELENJE