

ye! Youth & Empowerment

Μέρος 2. Ο χώρος εργασίας

"Το έργο "Νεολαία και Ενδυνάμωση" συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος δικτυακού τόπου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της Idílica Innovación και της K.A.NE. και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτόν"

2.	Ο χώρος εργασίας	3
	2.1. Δομή της εταιρείας	4
	2.2. Συναισθηματική νοημοσύνη στην εργασία	11
	2.3. Διαχείριση συγκρούσεων	14
	2.4. Ανατροφοδότηση	19
	2.5. Αναζήτηση αναφορών	23

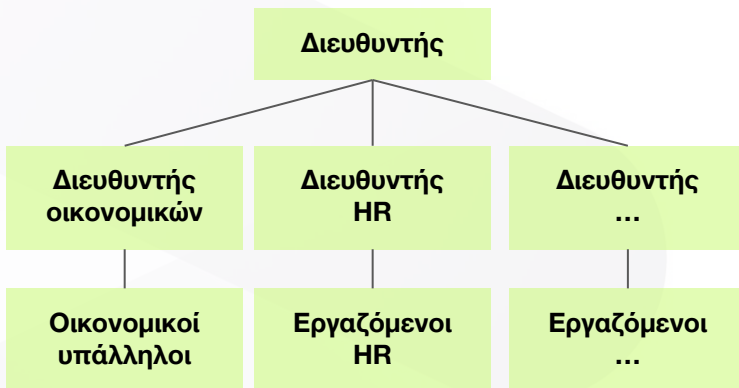
Μόλις μπείτε στην εταιρεία, πρέπει να γνωρίζετε πώς λειτουργεί εσωτερικά και πώς να συμπεριφέρεστε κατάλληλα στον εργασιακό χώρο. Γνωρίζοντας αυτό θα σας κάνει:

- Μπορείτε να ευθυγραμμιστείτε καλύτερα με τους επιχειρηματικούς στόχους κατανοώντας την αποστολή, το όραμα και τις αξίες της εταιρείας.
- Οι σχέσεις με άλλους συναδέλφους είναι θετικές. Αυτό θα σας βοηθήσει να ενταχθείτε και να προσαρμοστείτε πιο γρήγορα στην ομάδα και να αποφύγετε προβλήματα και συγκρούσεις.
- Έχετε μεγαλύτερες ευκαιρίες ανάπτυξης στην εταιρεία. Συμπεριφερόμενοι με επαγγελματικό τρόπο, θα επιδείξετε δέσμευση και πρωτοβουλία, ιδιότητες που εκτιμώνται ιδιαίτερα.
- Με την κατανόηση των εσωτερικών οργανωτικών δομών και διαδικασιών, μπορείτε να είστε πιο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί.

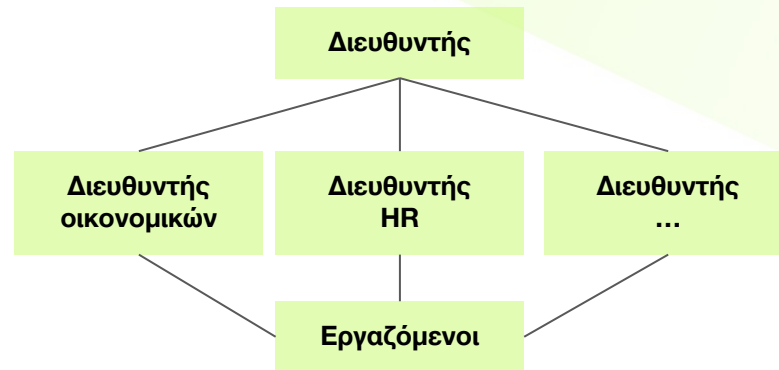
2.1.1. Ιεραρχίες

Αναφέρεται στην οργάνωση μιας εταιρείας, στον τρόπο με τον οποίο διαιρείται και πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις. Καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σχετίζονται, ενημερώνουν και συνεργάζονται στις επιχειρήσεις για την επίτευξη των στόχων και την αποτελεσματική λειτουργία τους. Υπάρχουν διάφορα μοντέλα ιεραρχίας, όπως για παράδειγμα:

Γραμμικό μοντέλο



Λειτουργικό μοντέλο



2.1.1. Ιεραρχίες

Πώς η εταιρεία οργανώνει τους υπαλλήλους της σε διαφορετικά επίπεδα εξουσίας και ευθύνης:

- Εργαζόμενοι αρχικού επιπέδου: Στερεά θεμέλια της εταιρείας. Θεμελιώδης για τη διατήρηση της δομής και την παροχή της απαραίτητης υποστήριξης για τη συνολική επιτυχία.
- Διευθυντές και προϊστάμενοι: Άτομα που συντονίζουν και καθοδηγούν μικρότερες ομάδες, διαχειρίζονται και οργανώνουν υπαλλήλους εισαγωγικού επιπέδου. Παρέχουν κατεύθυνση και υποστήριξη.
- Ανώτατη διοίκηση: Λαμβάνει βασικές στρατηγικές αποφάσεις και παρέχει το συνολικό όραμα για την επιτυχία της εταιρείας.

2.1.1. Ιεραρχίες

Το να γνωρίζεις τις ιεραρχίες της εταιρείας θα σας βοηθήσει να:

- Κατανοήσετε ποιος λαμβάνει σημαντικές αποφάσεις και πώς οι αποφάσεις αυτές κοινοποιούνται στην αλυσίδα διοίκησης.
- Η επικοινωνία θα είναι πιο αποτελεσματική, καθώς θα ξέρετε ποιοι είναι οι προϊστάμενοί σας και σε ποιον πρέπει να αναφέρεστε για την εργασία σας.
- Να έχετε σαφές όραμα για τις ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης και εξέλιξης εντός της εταιρείας. Θα είστε σε θέση να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους και να εργαστείτε για την προώθηση της καριέρας σας.
- Κατανοήσετε τον τρόπο ανάθεσης καθηκόντων και πώς αυτό μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των εσωτερικών διαδικασιών και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας της καθημερινής εργασίας.

2.1.1. Ιεραρχίες

Σε μια εταιρεία, η ιεραρχία συμβάλλει στη διατήρηση της οργανωτικής δομής και διασφαλίζει ότι κάθε εργαζόμενος μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην επίτευξη των κοινών στόχων. Η ιεραρχία δεν αφορά μόνο την εξουσία, αλλά και τη συνεργασία και την ομαδική εργασία για την επίτευξη ευρύτερων στόχων.



Βίντεο: Πώς οι ιεραρχίες μας βοηθούν & μας εμποδίζουν στη δημιουργία σπουδαίων οργανισμών; από τον Markus Reitzig

2.1.2. Τμήματα

Ομάδες εργαζομένων που επικεντρώνονται σε συγκεκριμένα καθήκοντα και λειτουργίες. Αυτή η εργασία σε εξειδικευμένους τομείς συμβάλλει στη λειτουργία ολόκληρης της εταιρείας, με τα τμήματα να συνεργάζονται για την επίτευξη κοινών στόχων.



Βίντεο: Οργανωτική δομή από τον Steve Jobs

2.1.3. Ρόλοι

Συγκεκριμένοι ρόλοι και αρμοδιότητες που ασκούνται από τους εργαζόμενους. Διαφέρουν ανάλογα με τη θέση εργασίας και τη θέση και καθορίζουν τι αναμένεται από το άτομο και πώς συμβάλλει στην επιτυχία του οργανισμού. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβετε ότι όλοι οι ρόλοι προσφέρουν κάτι στο τραπέζι. Από τα καθήκοντα που εκτελεί ο νεοεισερχόμενος έως εκείνα που εκτελεί το αφεντικό, όλα είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία.



Βίντεο: Πώς ξέρουν οι μέλισσες ποια είναι η δουλειά τους; National Geographic

2.1.4. Πολυλειτουργικός εξοπλισμός

Ομάδες ατόμων που εργάζονται από κοινού σε ένα έργο ή μια εργασία, όπου κάθε μέλος προέρχεται από διαφορετικούς τομείς ή τμήματα της εταιρείας. Με τον τρόπο αυτό, αξιοποιούνται διαφορετικές δεξιότητες και προοπτικές και μπορούν να αντιμετωπιστούν οι προκλήσεις και να επιτευχθούν οι στόχοι πιο αποτελεσματικά.

Ένα παράδειγμα θα ήταν ο Χάρι, ο Ρον και η Ερμιόνη στο έπος του Χάρι Πότερ, όπου ο καθένας συμβάλλει στην επιτυχία της ομάδας: η μαγεία του Χάρι, η αφοσίωση και η στρατηγική σκέψη του Ρον και η ευφυΐα και οι γνώσεις της Ερμιόνης για τη μαγεία τους επιτρέπουν πάντα να πετυχαίνουν τους στόχους τους.

Youth & Empowerment: Εκπαίδευση των νέων για πρόσβαση στην αγορά εργασίας



Βίντεο: Σκηνή από το βιβλίο Ο Χάρι Πότερ και η φιλοσοφική πέτρα, η παρτίδα σκακιού.



Πώς μας επηρεάζουν τα συναισθήματα που νιώθουμε σε μια δεδομένη κατάσταση;

Βίντεο: Μαντεύοντας τα συναισθήματα. Inside Out.



Τι συμβαίνει όταν δεν μπορούμε να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας;

Βίντεο: Ο θυμός σπάει τον Ράιλι. Inside Out.

Φανταστείτε ότι είστε ένας ντετέκτιβ που ερευνά τα συναισθήματά σας. Συναισθηματική νοημοσύνη σημαίνει να καταλαβαίνετε και να αναγνωρίζετε τι αισθάνεστε. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να καταλάβετε τι σας συμβαίνει και να το ελέγξετε. Αν μάθετε να αναπτύσσετε συναισθηματική νοημοσύνη, θα βελτιώσετε τις προσωπικές σας σχέσεις και θα λαμβάνετε καλύτερες (και όχι παρορμητικές) αποφάσεις. Αυτό είναι απαραίτητο για την επιτυχία και την ευημερία στη ζωή.

Μεταξύ άλλων σημαντικών ιδιοτήτων για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η **αυτογνωσία, ο αυτοέλεγχος, η ενσυναίσθηση, οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η προσαρμοστικότητα και η διεκδικητικότητα.**

Οι άνθρωποι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη συχνά διευκολύνονται να οικοδομούν ισχυρές σχέσεις, να αντιμετωπίζουν τις εργασιακές προκλήσεις και να εξελίσσονται στην καριέρα τους.

2.2.1. Επιπτώσεις των κοινωνικών σχέσεων στην εργασία

Ο χώρος εργασίας είναι συγκρίσιμος με μια ομάδα όπου όλοι πρέπει να συνεργάζονται μαζί. Επομένως, αν έχετε καλή σχέση με τους άλλους, αν μοιράζεστε ιδέες, αν σέβεστε τις ιδέες των άλλων και αν βοηθάτε ο ένας τον άλλον, η ομάδα λειτουργεί καλύτερα.

Έχοντας μια καλή σχέση με τους άλλους, οι άνθρωποι θα θέλουν να σας ακούσουν και να συνεργαστούν μαζί σας, αλλά για να γίνει αυτό, θα πρέπει και εσείς να κάνετε το ίδιο. Είναι σημαντικό να είστε ευγενικοί και να δείχνετε σεβασμό. Επίσης, μαθαίνω να εργάζομαι με διαφορετικούς ανθρώπους. Εάν οι κοινωνικές σχέσεις στην εταιρεία είναι καλές, η εργασία μπορεί να είναι πολύ ευχάριστη και ικανοποιητική τόσο σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο εργασίας.

2.3.1. Επιπτώσεις των κοινωνικών σχέσεων στην εργασία

Μπορεί να προκύψουν διαφωνίες, όπως σε κάθε άλλη κατάσταση στη ζωή. Αλλά μην το φοβάστε αυτό! Το σημαντικό είναι να έχετε τα εργαλεία για να ξέρετε πώς να τα χειριστείτε, όπως η διεκδικητικότητα, η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση και η ταπεινότητα. Οι καλά επιλυμένες συγκρούσεις μπορούν να οδηγήσουν σε πολύ ενδιαφέρουσες συμφωνίες.



Video: Cortometraje “El Puente”.

2.3.2. Προσωπικές συγκρούσεις

Είναι απαραίτητο να διαχωρίσετε την επαγγελματική από την προσωπική ζωή, ώστε οι συγκρούσεις αυτές να μην επηρεάζουν την εργασία. Αν προκύψει σύγκρουση με έναν σύντροφο, χρησιμοποιήστε ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση, διεκδικητικότητα και ώριμη στάση.

2.3.3. Δυσaréσκεια στην εργασία

Κάποιος μπορεί να αισθάνεται δυσaréσκεια στην εργασία του για πολλούς λόγους. Μπορεί να νομίζετε ότι οι εργασίες που κάνετε είναι πολύ εύκολες, αλλά πρέπει να είστε υπομονετικοί και να ολοκληρώνετε πρώτα απλούστερες εργασίες για να μπορείτε να κάνετε με τον καιρό πιο περίπλοκες. Ή νομίζετε ότι κάνετε πολλά λάθη και σας επικρίνουν γι' αυτό. η εποικοδομητική κριτική είναι καλή!

Είναι σημαντικό να μάθετε πώς να το χειρίζεστε αυτό, καθώς είναι ένας τρόπος μάθησης. Εάν υπάρχουν άλλες πτυχές της εργασίας σας που σας κάνουν να αισθάνεστε δυσαρεστημένοι, μπορείτε να το κοινοποιήσετε αυτό δυναμικά, διατηρώντας πάντα μια στάση ενεργούς ακρόασης και διαλόγου.

2.3.4. Αποτελεσματικοί τρόποι για να ζητήσετε βοήθεια

Είναι φυσιολογικό να δυσκολεύεστε να ζητήσετε βοήθεια στην εργασία σας, είτε επειδή ντρέπεστε είτε επειδή φοβάστε ότι θα φανείτε ανίκανοι. Ζητώντας βοήθεια, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην εμπειρία και τις γνώσεις των άλλων και να μάθετε από αυτούς, να γίνετε πιο αποτελεσματικοί στην επίλυση προβλημάτων, πιο παραγωγικοί, να μειώσετε το άγχος και τον φόρτο εργασίας.



Βίντεο: Είσαι ένας ιδανικός συμπαίκτης; | Patrick Lencioni | TEDxUniversityofNevada.

2.3.4. Αποτελεσματικοί τρόποι για να ζητήσετε βοήθεια

Πώς να ζητήσετε βοήθεια στην εργασία σας:

- Να είστε συγκεκριμένοι σε ό,τι χρειάζεστε. Αντί να πείτε "Χρειάζομαι βοήθεια με αυτό το έγγραφο" πείτε "Μπορείτε να με βοηθήσετε να αριθμήσω τις σελίδες αυτού του εγγράφου;" Με αυτόν τον τρόπο το άτομο θα καταλάβει ακριβώς τι χρειάζεστε.
- Να είστε ξεκάθαροι σχετικά με το πότε χρειάζεστε βοήθεια, ώστε το άλλο άτομο να μπορεί να οργανωθεί.
- Να είστε ευγνώμονες. Αυτό το άτομο εγκαταλείπει άλλα πράγματα για να σας βοηθήσει.
- Να είστε προληπτικοί στην επίλυση των προβλημάτων σας. Φυσικά μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια αν δεν μπορείτε να κάνετε κάτι, αλλά δεν μπορείτε να αφήνετε όλα τα προβλήματά σας να τα λύσουν άλλοι.
- Να ζητάτε βοήθεια με σεβασμό και να σέβεστε ότι το άτομο μπορεί να μην έχει χρόνο να σας βοηθήσει αυτή τη στιγμή (ίσως το κάνει αργότερα ή κάποια άλλη στιγμή).

2.3.4. Αποτελεσματικοί τρόποι για να ζητήσετε βοήθεια

Πρακτική άσκηση:

Φανταστείτε ότι προσχωρήσατε σε μια εταιρεία πριν από δύο εβδομάδες. Μέχρι στιγμής συνοδεύατε τον Αντόνιο στη δουλειά του, έναν συνάδελφο με πολυετή πείρα που έγινε ο μέντοράς σας για να μάθετε κάποια πράγματα. Αυτή την εβδομάδα, ωστόσο, ο προϊστάμενός σας σας ανέθεσε την πρώτη εργασία μόνη σας. Σήμερα είναι Δευτέρα και οι εργασίες για το σπίτι θα πρέπει να έχουν γίνει μέχρι την Παρασκευή. Καθώς σχεδιάζετε κάθε μία από τις δραστηριότητες που πρέπει να κάνετε για να ολοκληρώσετε την εργασία, συνειδητοποιείτε ότι δεν έχετε ξεκαθαρίσει πώς να κάνετε την τρίτη. Πώς θα ζητούσατε βοήθεια από τον Αντόνιο; Χρησιμοποιήστε τις προηγούμενες συστάσεις.

Η ανατροφοδότηση είναι μια αξιολόγηση της συμπεριφοράς ή της στάσης ενός ατόμου. Μπορεί να είναι θετική ή αρνητική, αλλά πάντα αναφέρεται σε μια παρατηρούμενη ή αντιληπτή συμπεριφορά. Είναι καλύτερο να βασίζετε την ανατροφοδότηση σε πραγματικά γεγονότα και όχι σε αντιλήψεις ή υποθέσεις.

Ως εργαζόμενος, πρέπει να είστε σε θέση να δίνετε ανατροφοδότηση σε άλλους συναδέλφους και να έχετε ανατροφοδότηση από άλλους σε εσάς. Όταν δίνετε ανατροφοδότηση, πρέπει να συμπεριφέρεστε επαγγελματικά και αποτελεσματικά. Περισσότερα για το πώς να το κάνετε αυτό αργότερα. Είναι σημαντικό να δίνετε ανατροφοδότηση σε μια ιδιωτική στιγμή και όχι μπροστά σε όλους.

2.4.1. Εκτιμώντας την εποικοδομητική κριτική

Έχετε κατά νου ότι αυτό είναι κάτι που θα σημάνει προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη: υπάρχει ένα άτομο που επενδύει το χρόνο και τις γνώσεις του σε εσάς για να σας βοηθήσει να βελτιωθείτε.

2.4.2. Λήψη ανατροφοδότησης

Μη φοβάστε τα σχόλια! Μπορεί να κάνετε πολλά πράγματα σωστά και μπορείτε πάντα να μαθαίνετε από αυτά που δεν κάνετε.

2.4.3. Παροχή ανατροφοδότησης σε συνομηλίκους

Μπορείτε επίσης να δώσετε ανατροφοδότηση στους συναδέλφους σας. Μπορεί να φαίνεται μια άβολη κατάσταση, αλλά αν χρησιμοποιήσετε διεκδικητικότητα, ενσυναίσθηση, ενεργητική ακρόαση και ταπεινότητα, η ανατροφοδότησή σας θα γίνει ευκαιρία μάθησης για τον σύντροφό σας.

Πριν δώσετε ανατροφοδότηση, σκεφτείτε **τι θέλετε να πετύχετε** με αυτήν. Για παράδειγμα:

Προώθηση θετικών συμπεριφορών

Διόρθωση αρνητικής συμπεριφοράς

Βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων

Καλύτερη κατανόηση των συνομηλίκων

Καλύτερη κατανόηση της δικής σας συμπεριφοράς

Πώς πρέπει να δίνετε ανατροφοδότηση;

Ξεκινήστε πάντα θετικά

Περιγράψτε τη συμπεριφορά που είδατε ή ακούσατε

Εκφράστε τον αντίκτυπο από πλευράς συμπεριφοράς

Δώστε στους άλλους ανθρώπους την ευκαιρία να απαντήσουν σε αυτό και ακούστε τους ενεργά, προσπαθώντας να κατανοήσετε την άποψή τους.

Πρακτικό παράδειγμα:

Πριν από δύο μήνες μπήκατε σε μια εταιρεία για να εργαστείτε. Βλέποντας ότι είσαι εργατικό και υπεύθυνο άτομο, σου έχει ανατεθεί η καθοδήγηση του Αλεχάντρο, ενός νέου αγοριού. Είναι επίσης εργατικός και ευχάριστος, ωστόσο είναι κάπως αφηρημένος και μερικές φορές αφήνει κάποιες εργασίες μισοτελειωμένες. Ο προϊστάμενός σας σας ζήτησε να του/της δώσετε ανατροφοδότηση σχετικά με αυτές τις πρώτες ημέρες στο τέλος αυτής της εβδομάδας. πώς θα το κάνατε αυτό με βάση όσα είδαμε παραπάνω

2.5.1. Προσδιορίζει πρότυπα και επαγγελματική κλίση

Κοιτάξτε τους πιο έμπειρους συναδέλφους σας. Σε ποιον θέλετε να μοιάσετε και γιατί; Είμαι βέβαιος ότι υπάρχει κάποιος που η στάση του απέναντι στην εργασία ή η εμπειρία του θα τον καθιστούσε καλό πρότυπο.

Είναι σημαντικό να κάνετε διάκριση μεταξύ προτύπων και προτύπων επιτυχίας: εστιάζοντας στα δεύτερα, τα κίνητρά σας θα βασίζονται σε εξωτερικά κίνητρα, δηλαδή στο να θέλετε να μοιάσετε στους άλλους με βάση τις ανταμοιβές και τα αποτελέσματα που παίρνουν. Αν εστιάσετε στους πρώτους, οι οποίοι αποτελούν παράδειγμα ηθικής και άριστης συμπεριφοράς και αξιών φροντίδας, τα κίνητρά σας θα επικεντρωθούν στο να θέλετε να κάνετε καλή δουλειά, να καταβάλλετε προσπάθεια. Τα πρότυπα ρόλων αναπτύσσουν τη σοφία, τα πρότυπα επιτυχίας μόνο τον ναρκισσισμό και τον εγωισμό.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να διαβάσετε τα ακόλουθα άρθρα:

[Η σημασία των #Referentes en el desarrollo](#) και [Cómo hay que vivir: la figura del referente](#)

2.5.2. Σχέση καθοδήγησης

Αναζητήστε πιο έμπειρους συναδέλφους για καθοδήγηση και ανταλλαγή γνώσεων. Ρωτήστε για τις εμπειρίες και τις συμβουλές τους, δείξτε ενδιαφέρον και να είστε δεκτικοί στη μάθηση. Η δημιουργία αυτών των σχέσεων μπορεί να σας δώσει μια πολύ ενδιαφέρουσα προοπτική για την ανάπτυξη της καριέρας σας. Επιπλέον, η καθοδήγηση όχι μόνο σας παρέχει καθοδήγηση, αλλά σας δίνει επίσης την ευκαιρία να οικοδομήσετε ουσιαστικές συνδέσεις στο εργασιακό περιβάλλον. Είναι σαν τη σχέση με ένα μεγαλύτερο αδελφό ή φίλο. Λάβετε υπόψη σας ότι αυτό το άτομο έχει ήδη περάσει ό,τι περνάτε τώρα και μπορεί να σας δώσει καλές συμβουλές.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να διαβάσετε αυτό το άρθρο:

[Έχετε βρει μια καλή αναφορά στην επαγγελματική σας σταδιοδρομία;](#)

"Το έργο "Νεολαία και Ενδυνάμωση" συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος δικτυακού τόπου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της Idílica Innovación και της K.A.NE. και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτόν"