

LOOK LIKE ME

ΠΩΣ ΝΑ ΛΕΤΕ ΟΧΙ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το "ναι" είναι μια θετική και καθησυχαστική απάντηση, ωστόσο, όταν χρησιμοποιείται χωρίς όρους και προσωπικά όρια μπορεί να είναι καταστροφικό για το άτομο που τείνει να ευχαριστεί τους ανθρώπους. Έτσι, το να μαθαίνετε να λέτε «όχι» είναι ένα εργαλείο για να βάζετε όρια και να μην αφήνετε τον εαυτό σας να δουλεύει υπερβολικά και να παραμελεί τις προσωπικές του προτεραιότητες, αναστατώνοντας την ψυχική σας υγεία και τη φροντίδα του εαυτού σας.

Αν και είναι θετικό και απαραίτητο να βοηθάς τους άλλους, γίνεται καταστροφικό όταν λες συνέχεια "ναι". Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να αφιερώσετε χρόνο για να αξιολογήσετε μια κατάσταση, αφιερώνοντας χρόνο.

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΑΣ**
Ακούστε προσεκτικά και δείτε αν μπορείτε να αναγνωρίσετε ότι λέτε συνέχεια "ναι".
- **ΚΑΝΕΤΕ ΥΠΟΜΟΝΗ**
Μην συμφωνείτε απευθείας, αλλά πάρτε χρόνο να αξιολογήσετε την κατάσταση
- **ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ**
Θέστε στόχους και προτεραιότητες
- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 1**
Ξεκινήστε τη διαδικασία αλλαγής της συμπεριφοράς σας
- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 2**
Αποφύγετε να λαμβάνετε πολλές υποχρεώσεις που μπορεί να σας φέρουν στα όρια
- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 3**
Όσο περισσότερο προσπαθείτε να λέτε «ΟΧΙ» σε πράγματα που δεν θέλετε να κάνετε, τόσο περισσότερο χρόνο θα βρείτε για να αφιερώσετε σε πράγματα που πραγματικά απολαμβάνετε.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Διενεργήστε μια άτυπη ανάλυση κόστους-προσόδου

Ξεκινήστε κάνοντας ερωτήσεις στον εαυτό σας για να αξιολογήσετε τα πιθανά οφέλη: Συμφωνεί αυτή η ευκαιρία με τους στόχους και τις αξίες μου; Πόσα θα μάθω; Αυτή η ευκαιρία θα δημιουργήσει ή θα ενισχύσει σημαντικές επαγγελματικές σχέσεις; Ποια είναι η πιθανότητα να δημιουργήσει περισσότερες ευεργετικές ευκαιρίες στο μέλλον; Πόσο σημαντική είναι αυτή η δραστηριότητα για μένα προσωπικά;



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Somerville, H. Leah et al. Learn when - and how-to say no in your professional life. 2021 Jan 5. 10.1126/science.caredit.abg4310
- Hinton AO Jr, McReynolds MR, Martinez D, Shuler HD, Termini CM. The power of saying no. EMBO Rep. 2020 Jul 3;21(7):e50918. doi: 10.15252/embr.202050918. Epub 2020 Jun 28. PMID: 32596868; PMCID: PMC7332800.
- Karimi, Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. Journal of Advanced Nursing, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2022 - INDEPCIE SCA, Colegio Séneca., AKETH, VAEV, Diversity Hub. Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + "2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591"

Αναφορά Δημιουργού, Παρόμοια Διανομή



(CC BY-SA) : Μπορείτε να Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό, και Προσαρμόστε - αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό. Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξτε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους