

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING



**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

## 1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

### Όνομα του εργαλείου : Εμπιστοσύνη

Στο χώρο εργασίας, οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να ανταποκριθούν σε ιδέες που παρουσιάζονται με αυτοπεποίθηση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να δείχνετε αυτοπεποίθηση, όπως το να κάνετε οπτική επαφή όταν απευθύνεστε σε κάποιον, να κάθεστε ίσια με τους ώμους σας ανοιχτούς και να προετοιμάζεστε εκ των προτέρων, ώστε οι σκέψεις σας να είναι ξεκάθαρες και να είστε σε θέση να απαντήσετε σε τυχόν ερωτήσεις. Η επικοινωνία με αυτοπεποίθηση είναι χρήσιμη όχι μόνο στη δουλειά αλλά και κατά τη διαδικασία της συνέντευξης. Επιπλέον, για να επιδείξετε αυτοπεποίθηση, αποφύγετε την προσθήκη λέξεων-γεμιστήρων.

**Χρόνος:** 60 λεπτά

## 2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Η κατανόηση της σημασίας της αυτοπεποίθησης στην εργασία μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο πρόθυμοι να αποκτήσετε νοοτροπία αυτοπεποίθησης. Ακολουθούν ορισμένοι από τους στόχους/οφέλη της επίδειξης αυτοπεποίθησης ως εργαζόμενος:

**Βελτίωση της εργασιακής σας απόδοσης:** Η εμπιστοσύνη στις ικανότητές σας μπορεί να σας βοηθήσει να είστε πιο παραγωγικοί. Αυτό μπορεί να σας κάνει πιο επιθυμητό υποψήφιο για τους υπεύθυνους πρόσληψης ή τον σημερινό εργοδότη σας.

**Βελτίωση της δέσμευσής σας στην εργασία:** Όταν έχετε αυτοπεποίθηση, μπορεί να είστε πιο πρόθυμοι να συμμετάσχετε σε συζητήσεις που σχετίζονται με την εργασία. Η αυξημένη εμπλοκή σας μπορεί να βοηθήσει στην προώθηση ή τη βελτίωση των σχέσεων στον χώρο εργασίας.

**Έχοντας μια πιο ευτυχισμένη νοοτροπία:** Όταν έχετε αυτοπεποίθηση στην εργασία σας, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε υπερήφανοι για τα επιτεύγματά σας, γνωρίζοντας ότι οι ικανότητές σας σας επέτρεψαν να τα επιτύχετε. Αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε μια χαρούμενη ψυχική κατάσταση, αυξάνοντας το ηθικό για εσάς και για όλους στην ομάδα σας.

**Μείωση του άγχους:** Όταν δεν επικεντρώνεστε στις αδυναμίες σας, έχετε περισσότερες πιθανότητες να έχετε μια ανέμελη και θετική στάση. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση οποιουδήποτε εργασιακού άγχους, αφού έχετε θετική νοοτροπία για τις διάφορες ευθύνες σας.

**Σας βοηθά να επιλύετε προβλήματα:** Όταν είστε σίγουροι για τις ικανότητές σας, αυτό μπορεί να σας ανοίξει το μυαλό σε νέες προσεγγίσεις ή λύσεις σε καταστάσεις στο χώρο εργασίας. Αυτό είναι

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

ευεργετικό σε διάφορους κλάδους και μπορεί ακόμη και να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις ηγετικές σας ικανότητες.

Βελτίωση των ηγετικών σας ικανοτήτων: Η επίδειξη αυτοπεποίθησης στην εργασία μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε ηγετικές δεξιότητες, όπως η ικανότητά σας να λαμβάνετε αποφάσεις. Εάν ο διευθυντής σας αναγνωρίσει την πρωτοβουλία σας, μπορεί να τον κάνει να τείνει να σας αναθέσει περισσότερες ευθύνες, επειδή βλέπει ότι έχετε καταφέρει να χειριστείτε τα καθημερινά σας καθήκοντα.

### 3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Η επικοινωνία είναι ένα θέμα που είναι πολύ πιο διαφοροποιημένο από ό,τι νομίζετε. Το να έχεις καλές επικοινωνιακές δεξιότητες δεν σημαίνει μόνο να μπορείς να γράφεις και να μιλάς.

Η αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές σας μπορεί να ωφελήσει την προσωπική και επαγγελματική σας ζωή. Η θετική σας στάση μπορεί να σας δώσει τη δυνατότητα να παράγετε εργασία υψηλότερης ποιότητας ως εργαζόμενος. Η επιδίωξη να αναπτύξετε την αυτοπεποίθησή σας στο χώρο εργασίας μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη φήμη σας στον κλάδο σας και να επιτύχετε τους επαγγελματικούς σας στόχους.

### 4) ΥΛΙΚΟ ΠΗΓΩΝ

-μια αίθουσα συνεδριάσεων για τουλάχιστον 2,3 άτομα, ένας άνετος χώρος για κοινή χρήση

### 5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

#### 1. Απόκτηση γνώσεων

Όσο περισσότερο κατανοείτε ορισμένες δεξιότητες, εργαλεία και λογισμικά όπως εφαρμόζονται στη δουλειά σας, τόσο πιο εύκολα μπορείτε να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας στη χρήση τους στο χώρο εργασίας. Εξετάστε το ενδεχόμενο να μάθετε νέες δεξιότητες ή τεχνικές εγγράφοντας σε ένα διαδικτυακό μάθημα ή σε ένα σεμινάριο. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε νέες γνώσεις και να βελτιώσετε τις τρέχουσες δεξιότητές σας. Φροντίστε να επικεντρωθείτε στις δεξιότητες που είναι πιο ωφέλιμες για την τρέχουσα εργασία σας ή τη θέση εργασίας που αναζητάτε, ώστε να διασφαλίσετε ότι αξιοποιείτε στο έπακρο τον χρόνο σας.

#### 2. Επικεντρωθείτε στα δυνατά σας σημεία

Όταν εστιάζετε σε αυτά που κάνετε καλά στον εργασιακό χώρο, σας βοηθά να αναγνωρίσετε τι σας κάνει έναν αποτελεσματικό εργαζόμενο. Ενώ αναλογίζεστε τους τομείς που θέλετε να βελτιώσετε, η

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

βελτίωση των σημερινών σας δυνατών σημείων μπορεί να σας βοηθήσει να πιστέψετε στον εαυτό σας και να σας δώσει μια αίσθηση υπερηφάνειας. Η υπερηφάνειά σας μπορεί να σας παρακινήσει να επιτύχετε τους επαγγελματικούς σας στόχους.

### **3. Διασκεδάστε**

Επιδείξτε μια ανάλαφρη συμπεριφορά ως εργαζόμενος, ώστε να μπορείτε να διατηρήσετε ένα θετικό περιβάλλον στο χώρο εργασίας. Η ευχάριστη διάθεση μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τις προκλήσεις. Εστιάζετε επίσης στις ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη, ενώ στοχεύετε να αυξήσετε την αυτοπεποίθησή σας για την επόμενη εργασία σας.

### **4. Χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα**

Η χαρούμενη γλώσσα μπορεί να βοηθήσει τη δημιουργικότητά σας και να ανοίξει το μυαλό σας σε νέους τρόπους σκέψης. Η δημιουργία νέων προσεγγίσεων μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε αυτοπεποίθηση στην ανάληψη διαφόρων καθηκόντων. Η προσπάθεια χρήσης ενθαρρυντικών λέξεων μπορεί να επηρεάσει θετικά τη νοοτροπία και την ποιότητα της εργασίας σας. Για παράδειγμα, μια θετική νοοτροπία μπορεί να αναδιαμορφώσει το μυαλό σας και να σας βοηθήσει να αγκαλιάσετε την επιτυχία όταν εργάζεστε σε μια νέα εργασία.

### **5. Κάντε ερωτήσεις**

Για να βοηθήσετε στην αύξηση της αυτοπεποίθησής σας, στοχεύστε στην κατανόηση των έργων και των καθηκόντων σας. Ζητήστε διευκρινίσεις αν δεν είστε σίγουροι για το πώς να προχωρήσετε ή να εκτελέσετε μια εργασία. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ενημερωμένοι για αυτό που κάνετε. Κάντε το αυτό πριν από ένα έργο για να αποφύγετε να ξεκινήσετε από την αρχή αν παρερμηνεύσατε την εργασία.

### **6. Να θυμάστε τις επιτυχίες σας**

Όταν χρειάζεστε μια ώθηση αυτοπεποίθησης, αναλογιστείτε τις προηγούμενες επιτυχίες σας στον εργασιακό χώρο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει όταν τελειώσατε ένα δύσκολο έργο, ολοκληρώσατε μια εργασία σε σύντομο χρονικό διάστημα ή όταν το αφεντικό σας σας επαίνεσε για μια καλή δουλειά. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε στις θετικές πτυχές της δουλειάς σας.

### **7. Διατηρήστε καλή στάση του σώματος**

Εξασκηθείτε στο να κάθεστε ίσια για να νιώθετε πιο δυνατοί και να ενισχύετε την αυτοπεποίθησή σας όταν βρίσκεστε στη δουλειά. Η βελτιωμένη στάση του σώματός σας μπορεί να μεταφραστεί σε εγκεφαλική ισχύ, η οποία συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησής σας. Η καλή στάση του σώματος μπορεί επίσης να ανακουφίσει από το ανεπιθύμητο άγχος και τον πόνο.

### **8. Μετακινηθείτε**

Ακριβώς όπως και με τη διατήρηση της καλής στάσης του σώματος, εξασκηθείτε στο να σηκώνεστε όρθιοι και να κινείστε για λίγο, κατά προτίμηση μακριά από το γραφείο σας. Κάντε τακτικά

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

διαλείμματα, όπως σας επιτρέπει ο εργοδότης σας, και δώστε χρόνο στο μυαλό σας να επαναφορτιστεί. Μπορείτε επίσης να εξετάσετε το ενδεχόμενο να κάνετε γιόγκα μετά ή πριν από τη δουλειά. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να επιστρέψετε στην εργασία σας με ανανεωμένη σκέψη, θετική προοπτική και αυξημένη αυτοπεποίθηση.

## 9. Επεκτείνετε το δίκτυό σας

Χτίστε ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική σας ζωή. Συνδεθείτε με άλλους στον τομέα σας χρησιμοποιώντας επαγγελματικά δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης ή επικοινωνώντας με τους σημερινούς συναδέλφους σας. Αυτό σας επιτρέπει να χτίσετε το δίκτυό σας, να δημιουργήσετε συνεχείς διαλόγους και να μάθετε από τους άλλους. Το να έχετε άλλους στη γωνία σας μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ότι δεν είστε μόνοι και να βελτιώσετε την αυτοπεποίθησή σας.

## 10. Απαγγείλετε καθημερινά επιβεβαιώσεις

Εξασκηθείτε στο να λέτε θετικά πράγματα στον εαυτό σας επανειλημμένα. Για παράδειγμα, "Θα πετύχω αυτόν τον τριμηνιαίο στόχο" ή "Μπορώ να ολοκληρώσω αυτή τη δύσκολη εργασία παρά τη σύντομη προθεσμία". Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο αν λέτε αυτές τις επιβεβαιώσεις πριν από τη δουλειά. Μπορούν να σας δώσουν την αυτοπεποίθηση που χρειάζεστε για να ετοιμαστείτε για τη δουλειά και να επιτύχετε τις ευθύνες της ημέρας σας.

## 11. Ντυθείτε επαγγελματικά

Το καλό ντύσιμο μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο σημαντική στη δουλειά και να επηρεάσει θετικά τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τον εαυτό σας. Μπορεί επίσης να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο συναναστρέφεστε με τους άλλους και το πώς σας βλέπουν. Σκεφτείτε την τρέχουσα γκαρνταρόμπα σας και κατά πόσον συμβάλλει στη δουλειά σας και σε μια θετική νοοτροπία.

## 6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

### Τι είναι η εμπιστοσύνη;

Η αυτοπεποίθηση είναι η εμπιστοσύνη του ατόμου στον εαυτό του και στην ικανότητά του να επιτύχει. Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση τείνουν να δημιουργούν μόνοι τους την ευτυχία τους. Είναι υπερήφανοι για τα επιτεύγματά τους, επειδή γνωρίζουν ότι έχουν δουλέψει σκληρά.

Έχουν την τάση να μιλούν με πεποίθηση και συνήθως δεν αμφιβάλουν για τον εαυτό τους. Αν δεν είναι σίγουροι για κάτι, δεν φοβούνται να ζητήσουν βοήθεια και να μάθουν από κάποιον με μεγαλύτερη εμπειρία.

Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση καταλαβαίνουν ότι η ανάληψη πολλών καθηκόντων μπορεί να είναι αγχωτική και ξέρουν πώς να λένε όχι με σιγουριά. Αφιερώνουν χρόνο για να ακούνε τους άλλους,

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

καθώς αυτό τους δίνει την ευκαιρία να μάθουν κάτι καινούργιο. Η αυτοπεποίθηση είναι μια σημαντική δεξιότητα που πρέπει να έχετε, όχι μόνο στην προσωπική σας ζωή αλλά και στην καριέρα σας.



**Co-funded by  
the European Union**