ОТ СПРАВЯНЕ ДО ЗАЯВЯВАНЕ

> Увереността расте чрез действие, а не чрез чакане.

Практични стратегии за това как да останете, да растете и да бъдете забелязани

Ситуации, с които младите жени често се сблъскват

Ранният опит в образованието, стажовете или работата може да бъде объркващ.
Не всички предизвикателства са очевидна дискриминация, много от тях изглеждат като натиск, мълчание или съмнение в себе си.
Ето са често срещани ситуации, за които съобщават млади жени.

Срещи и групова работа

Идеите ви се игнорират, докато не бъдат повторени от някой друг.

Обратна връзка и оценка

Получавате неясна обратна връзка като „бъдете по-уверени“ вместо конкретни насоки.

Възможности

Не се насърчава да кандидатствате, дори когато отговаряте на изискванията.

Ежедневни взаимодействия

Шегите, коментарите или очакванията ви карат да се чувствате неудобно, но не сте сигурни защо.



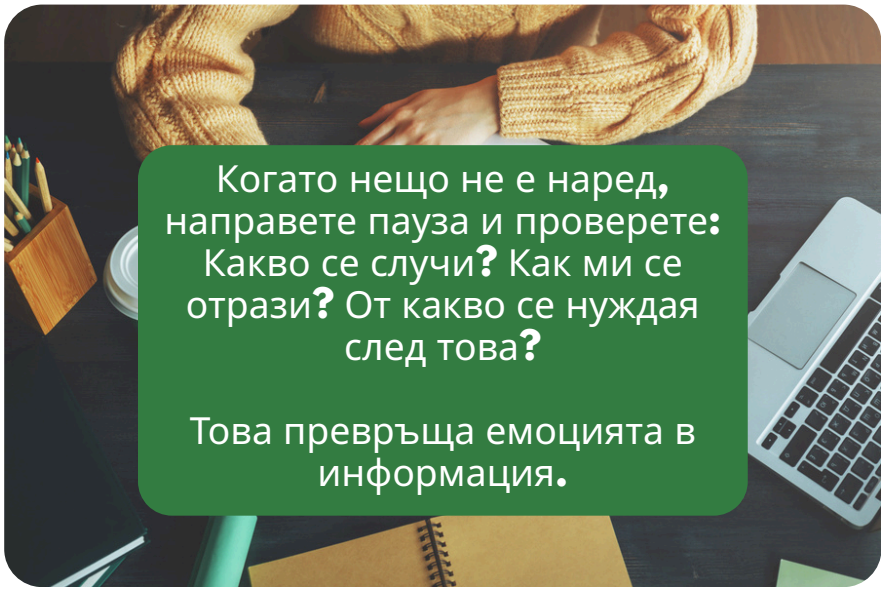
Акцент върху стратегията

Вие контролирате усилията, ученето и границите си.
Не контролирате предположенията или реакциите на другите. Съсредоточете се върху това, което ви помага да растете и да се движите напред.

Запитайте се: Молят ли ме да подобря нещо конкретно или просто не ме виждат или включват?
Това помага за намаляване на самообвиненията.

Не всяка ситуация изисква конфронтация. Възможностите включват наблюдение на модели, искане на разяснения или търсене на съюзници.

Кажете едно изречение, задайте един въпрос или споделете една идея. Видимостта расте чрез малки, повтарящи се действия.



Когато нещо не е наред, направете пауза и проверете: Какво се случи? Как ми се отрази? От какво се нуждая след това?

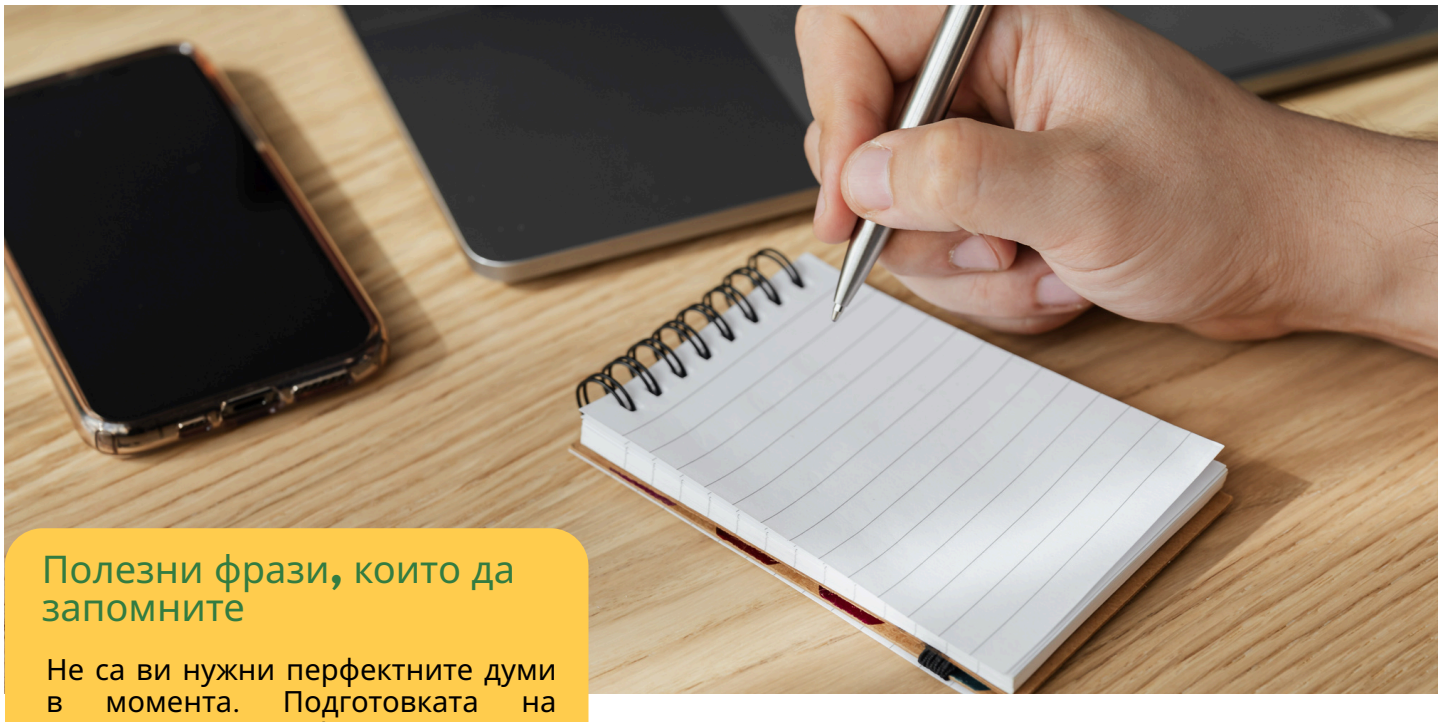
Това превръща емоцията в информация.

Полезни напомняния

- Увереността често следва действието, а не обратното.
- Неясната обратна връзка обикновено означава неясни очаквания - поискайте един конкретен пример.
- Мълчанието често се тълкува погрешно; яснотата помага на другите да разберат вашия принос.
- Споделянето на напредъка прави работата видима, преди да се появят резултатите.
- Ранното търсене на подкрепа предотвратява по-големи проблеми по-късно.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

Co-funded by the European Union



Полезни фрази, които да запомните

Не са ви нужни перфектните думи в момента. Подготовката на няколко прости фрази улеснява говоренето, задаването на въпроси и привличането на вниманието.

Когато очакванията са неясни
„Можете ли да ми дадете пример как изглежда един добър резултат?“ „Как би изглеждал успехът в тази ситуация?“

Когато обратната връзка е неясна
„Върху коя част трябва да се съсредоточа първо върху подобряването?“ „Има ли едно нещо, което бих могла да направя различно следващия път?“

Когато вашият принос е пренебрегнат
„Бих искала да се върна към предишното си твърдение.“ „Това се основава на това, което предложих преди.“

Когато искате да проявите инициатива
„Интересувам се да се захвана с това, каква е следващата стъпка?“ „Би ли било полезно, ако опитам този подход?“

Когато имате нужда от яснота, а не от разрешение
„Кой обикновено взема това решение?“ „Каква информация ви е необходима от мен?“

Превръщане на ситуациите в решения

Не всяка ситуация изисква незабавен отговор. Някои моменти е най-добре да се наблюдават, други да се изяснят, а някои да се адресират директно. Използвайте език, когато нещо засяга вашето обучение, видимост или способност да допринасяте – не за да се обясните, а за да разберете какво се очаква.
Когато искате яснота, изслушвайте конкретни отговори. Конкретните насоки обикновено означават липса на умения. Неясните или променящи се отговори често сочат към неформални очаквания, които не са били обяснени. В тези случаи документирането на случващото се и обсъждането му с доверен човек може да ви помогне да решите следващите стъпки.
Изборът кога да наблюдавате, кога да питате и кога да ескалирате е практично умение. То ви позволява да защитите енергията си, като същевременно останете ангажирани и видими.



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

Co-funded by the European Union