

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΗ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ

“ Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται μέσα από τη δράση, όχι μέσα από την αναμονή. “

Πρακτικές στρατηγικές για να παραμένεις, να εξελίσσεσαι και να γίνεσαι ορατός/ή.

Καταστάσεις που συχνά αντιμετωπίζουν οι νεαρές γυναίκες

Οι πρώιμες εμπειρίες στην εκπαίδευση, στις πρακτικές ασκήσεις ή στην εργασία μπορεί να είναι μπερδεμένες, δεν είναι όλες οι προκλήσεις εμφανής διάκριση· πολλές εμφανίζονται ως πίεση, σιωπή ή αμφιβολία για τον εαυτό. Ακολουθούν συνηθισμένες καταστάσεις που αναφέρουν συχνά νεαρές γυναίκες.

Συναντήσεις & Ομαδική Εργασία

Οι ιδέες σου αγνοούνται μέχρι να τις επαναλάβει κάποιος/α άλλος/η.

Ανατροφοδότηση & Αξιολόγηση

Λαμβάνεις ασαφή ανατροφοδότηση όπως «να είσαι πιο σίγουρος/η» αντί για συγκεκριμένη καθοδήγηση.

Ευκαιρίες

Δεν σε ενθαρρύνουν να κάνεις αίτηση, ακόμη κι όταν πληροίς τις προϋποθέσεις.

Καθημερινές Αλληλεπιδράσεις

Αστεία, σχόλια ή προσδοκίες σε κάνουν να νιώθεις άβολα/η, αλλά δεν είσαι σίγουρος/η γιατί.



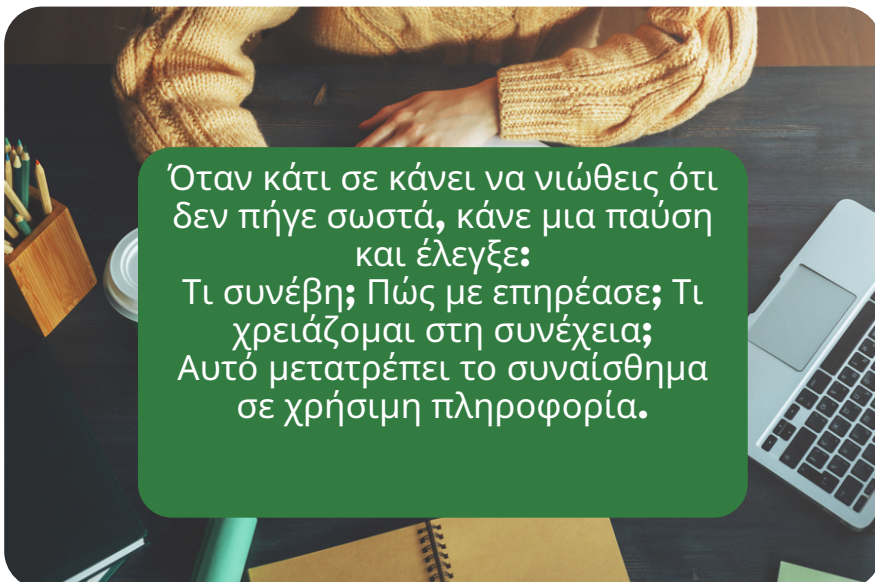
Εστίαση Στρατηγικής

Ελέγχεις την προσπάθεια, τη μάθηση και τα όριά σου. Δεν ελέγχεις τις υποθέσεις ή τις αντιδράσεις των άλλων. Εστίασε σε ό,τι σε βοηθά να εξελίσσεσαι και να προχωράς μπροστά.

Ρώτησε τον εαυτό σου: Μου ζητείται να βελτιώσω κάτι συγκεκριμένο ή απλώς δεν με βλέπουν ή δεν με συμπεριλαμβάνουν; Αυτό βοηθά στη μείωση της αυτο-ενοχοποίησης.

Δεν χρειάζεται κάθε κατάσταση να αντιμετωπίζεται με σύγκρουση. Οι επιλογές περιλαμβάνουν την παρατήρηση μοτίβων, την αναζήτηση διευκρινίσεων ή τη στήριξη από συμμαχούς/συνεργάτες.

Πες μία πρόταση, κάνε μία ερώτηση ή μοιράσου μία ιδέα. Η ορατότητα μεγαλώνει μέσα από μικρές επαναλαμβανόμενες ενέργειες.



Όταν κάτι σε κάνει να νιώθεις ότι δεν πήγε σωστά, κάνε μια παύση και έλεγξε: Τι συνέβη; Πώς με επηρέασε; Τι χρειάζομαι στη συνέχεια; Αυτό μετατρέπει το συναίσθημα σε χρήσιμη πληροφορία.

Χρήσιμες Υπενθυμίσεις

- Η αυτοπεποίθηση συχνά ακολουθεί τη δράση — όχι το αντίστροφο.
- Η ασαφής ανατροφοδότηση συνήθως σημαίνει ασαφείς προσδοκίες — ζήτησε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα.
- Η σιωπή συχνά παρερμηνεύεται· η σαφήνεια βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν τη συμβολή σου.
- Η κοινοποίηση της προόδου κάνει τη δουλειά ορατή πριν εμφανιστούν τα τελικά αποτελέσματα.
- Η αναζήτηση υποστήριξης νωρίς αποτρέπει μεγαλύτερα προβλήματα αργότερα.



Χρήσιμες φράσεις που αξίζει να κρατήσεις

Δεν χρειάζεσαι τις τέλειες λέξεις τη στιγμή που μιλάς. Το να έχεις έτοιμες μερικές απλές φράσεις σε βοηθά να εκφράζεσαι, να ρωτάς και να γίνεσαι ορατός/ή πιο εύκολα.

Όταν οι προσδοκίες δεν είναι σαφείς

«Μπορείς να μου δώσεις ένα παράδειγμα για το πώς μοιάζει ένα καλό αποτέλεσμα;»

«Πώς θα έμοιαζε η επιτυχία σε αυτή την περίπτωση;»

Όταν η ανατροφοδότηση είναι ασαφής

«Σε ποιο σημείο θα πρέπει να εστιάσω πρώτα για βελτίωση;»

«Υπάρχει κάτι που θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά την επόμενη φορά;»

Όταν η συνεισφορά σου παραβλέπεται

«Θα ήθελα να επανέλθω στο προηγούμενο σημείο μου.»

«Αυτό συνδέεται με αυτό που πρότεινα νωρίτερα.»

Όταν θέλεις να δείξεις πρωτοβουλία

«Με ενδιαφέρει να το αναλάβω — ποιο είναι το επόμενο βήμα;»

«Θα ήταν χρήσιμο αν δοκίμαζα αυτή την προσέγγιση;»

Όταν χρειάζεσαι σαφήνεια, όχι άδεια

«Ποιος/α συνήθως λαμβάνει αυτή την απόφαση;»

«Τι πληροφορίες χρειάζεστε από εμένα;»

Μετατρέποντας τις Καταστάσεις σε Αποφάσεις

Δεν χρειάζεται κάθε κατάσταση άμεση αντίδραση. Κάποιες στιγμές είναι καλύτερα να τις παρατηρείς, άλλες να ζητάς διευκρινίσεις και άλλες να τις αντιμετωπίζεις άμεσα. Χρησιμοποίησε τη γλώσσα όταν κάτι επηρεάζει τη μάθησή σου, την ορατότητά σου ή τη δυνατότητά σου να συμβάλεις — όχι για να απολογηθείς, αλλά για να κατανοήσεις τι αναμένεται.

Όταν ζητάς διευκρίνιση, άκου για συγκεκριμένες απαντήσεις. Η σαφής καθοδήγηση συνήθως δείχνει κενό δεξιοτήτων. Οι ασαφείς ή μεταβαλλόμενες απαντήσεις συχνά υποδηλώνουν άτυπες προσδοκίες που δεν έχουν εξηγηθεί. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η καταγραφή όσων συμβαίνουν και η συζήτηση με ένα άτομο εμπιστοσύνης μπορεί να βοηθήσει στον καθορισμό των επόμενων βημάτων.

Η επιλογή του πότε να παρατηρείς, πότε να ρωτάς και πότε να κλιμακώνεις είναι πρακτική δεξιότητα. Σε βοηθά να προστατεύεις την ενέργειά σου, παραμένοντας ταυτόχρονα ενεργός/ή και ορατός/ή.

