

# Επαγγελματική Υπεροχή στο Χώρο Εργασίας

6-7 Μαΐου 2009

Εισηγήτρια: Στέφανη Δικαίου

# Παρακαλούμε απενεργοποιήστε τα κινητά σας...



... Ευχαριστούμε

# Δομή

- Σημειώσεις & Παρουσίαση
- Διαλείμματα & Άλλες λεπτομέρειες
- Μεθοδολογία

# Ας γνωριστούμε

- Όνομα
- Καθήκοντα και ο ρόλος σας
- Κατά τη γνώμη σας, επαγγελματική υπεροχή σημαίνει...

# Τι θα καλύψουμε...

- Διαχείριση χρόνου
- Προτεραιότητες
- Δυναμική επικοινωνία
- Διαχείριση συναισθημάτων
- Λήψη αποφάσεων
- Κλείσιμο.

# Διαχείριση Χρόνου

Δεν υπάρχει «διαχείριση  
χρόνου», υπάρχει διαχείριση  
εαυτού!

# Τα 4 Χαρακτηριστικά του Χρόνου

- Ανελαστική προσφορά
- Αναντικατάστατος
- Δεν αποθηκεύεται
- Πάντοτε λιγότερος.



# Δουλεύοντας με Προτεραιότητες



# Προτεραιότητες

- Τρία βασικά βήματα που πρέπει να γίνουν για να ξεκαθαριστούν σωστά οι προτεραιότητες:
  1. Πως ξοδεύεις το χρόνο σου αυτή τη στιγμή;
  2. Αξιολόγησε τις προτεραιότητες σου
  3. Προσάρμοσε τις προτεραιότητες σου και εστίασε τη προσοχή σου σε ό,τι είναι πραγματικά σημαντικό για σένα.

# Σημαντικό vs. Επείγον

## ΕΠΕΙΓΟΝ

## ΜΗ-ΕΠΕΙΓΟΝ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

### Αντίδραση

- Κρίσεις
- Πιεστικά προβλήματα
- Χρονοδιαγράμματα
- Εργασίες
- Συναντήσεις

### Στρατηγική

- Προγραμματισμός
- Προετοιμασία
- Αποφυγή προβλημάτων
- Κτίσιμο σχέσεων
- Προσωπική βελτίωση

ΑΣΗΜΑΝΤΟ

### Αντίδραση, άσκοπη

- Όταν μας διακόπτουν
- Μερικά Τηλεφωνήματα
- Μερικά γράμματα / Email
- Πιεστικά προβλήματα άλλων, προτεραιότητες άλλων

### Άσκοπα

- Ασήμαντα
- Σπατάλη χρόνου
- Δραστηριότητες που μας βοηθούν να αποφεύγουμε εργασίες

# Σημαντικό vs. Επείγον...

- Επείγον αλλά όχι σημαντικό
  - Χρειάζονται άμεσο χειρισμό
  - Πρέπει να βεβαιωθούμε ότι ασχολούμαστε μόνο με το επείγον θέμα του όλου προβλήματος
  - Αυτές οι εργασίες πρέπει να μεταβιβαστούν σε άλλο πρόσωπο όταν είναι δυνατόν. Αλλιώς τις αντιμετωπίζουμε γρήγορα και αποτελεσματικά για να μας μείνει χρόνος για τα σημαντικά.

# ...Σημαντικό vs. Επείγον...

- Επείγον και Σημαντικό (κρίσεις!)
  - Πρέπει να χειριστούμε αυτά τα θέματα, παρόλο που εάν εξακολουθούμε να κρατάμε στη πρώτη θέση της λίστας μας τα σημαντικά και όχι τα επείγοντα-μη σημαντικά, αυτές οι κρίσεις μπορούν να αποφευχθούν
  - Παρόλο που χειριζόμαστε καταστάσεις κρίσεων, είναι σημαντικό να τις χειριζόμαστε αποτελεσματικά ώστε να μην επαναληφθούν στο μέλλον.

# ...Σημαντικό vs. Επείγον...

- Μη Επείγον και Μη Σημαντικό
- **D**o it
- **D**elegate it
- **D**ump it
- **D**efer it

# ...Σημαντικό vs. Επείγον

- Σημαντικό αλλά μη-επείγον
  - Σημαντικές εργασίες χρειάζονται να σπάσουν σε μικρότερα τμήματα και να υπολογίσουμε το χρόνο που θα χρειαστεί το κάθε τμήμα
  - Οι σημαντικές εργασίες συνήθως είναι αυτές που έχουν σχέση με του σημαντικότερους σκοπούς του ρόλου σας
  - Εάν δεν διαθέσουμε χρόνο γι' αυτές τις εργασίες, τότε πιθανόν να μην τις κάνουμε ποτέ αφού οι καθημερινές και επείγουσες θα τις υποσκιιάσουν.

# Προτεραιότητες

- Τήρησε τις νέες σου προτεραιότητες
  - ✓ Βάζε τις προτεραιότητες σου στη καθημερινή σου ζωή
  - ✓ Μάθε να λες «όχι» στους άλλους και «ναι» στις προτεραιότητες σου
  - ✓ Προγραμμάτισε χρόνο για τη ζωή σου.



# Οι κλέφτες χρόνου



# Οι κλέφτες του χρόνου

- Πώς να αποφευχθούν ή να περιοριστούν
  - Μειώστε τη συχνότητα
  - Μειώστε τη διάρκεια
  - Επιστρέψτε πίσω στα σημαντικά αμέσως
- Μήπως είναι:
  - Ελεγχόμενοι; Ή όχι;

Είτε είναι, είτε όχι, είναι κάτι που πρέπει να αντιμετωπιστεί!

# Εμπόδια

- Συνήθειες
- Πίεση – reactive vs. proactive
- Επιλέγοντας ασυνείδητα
- Τύψεις
- Φόβος για αλλαγή
- Φόβος για απόρριψη
- Δυσκολία: Χρειάζεται υπομονή, επιμονή, αυτοέλεγχος.

# Κακές Συνήθειες!



# Συνήθειες

- «Η ποιότητα των συνηθειών σου, καθορίζουν την ποιότητα της ζωής σου και του μέλλοντος σου»
- «Οι επιτυχημένοι άνθρωποι έχουν επιτυχημένες συνήθειες»
- «Μέχρι και το 90% της φυσιολογικής μας συμπεριφοράς βασίζεται σε συνήθειες.

# Τι είναι συνήθεια;

- Κάτι που κάνεις τόσο συχνά, ώστε γίνεται πολύ εύκολο, σχεδόν αυτόματα.
- Είναι μια συμπεριφορά την οποία επαναλαμβάνεις συνεχώς
- Χρειάζεται συστηματική προσπάθεια για να αναπτύξεις νέες συνήθειες
- Μετά από 21-30 εμπειρίες με μια καινούρια συνήθεια, είναι δυσκολότερο να μην το κάνεις παρά να το κάνεις
- Η μεταβατική περίοδος μπορεί να επηρεάσει τόσο την επαγγελματική, όσο και την προσωπική σου ζωή.

# Αναβλητικότητα

- Η φράση «θα το κάνω αύριο» είναι πολύ συνηθισμένη.
- Όταν όμως μας γίνει συνήθειο, τότε σημαίνει ότι πλέον, η αναβλητικότητα πήρε τον έλεγχο της ζωής μας.

# Αντιμετώπιση

- Σπάστε τις μεγάλες εργασίες σε μικρότερες
  - Μην πανικοβληθείτε, προγραμματιστείτε
  - Πλέον δεν θα σας είναι τόσο αποθαρρυντική
- «I'll just get the file out», Mark Forster
  - Εννιά στις δέκα φορές θα δουλέψεις
- Θυμηθείτε στις αρνητικές εμπειρίες σας
  - Κρίσεις.



# Ποιες συνήθειες δεν λειτουργούν για σένα; ...

1. Δεν επιστρέφω έγκαιρα τηλεφωνήματα
2. Αργώ σε συμβούλια, συναντήσεις και ραντεβού
3. Δεν έχω επαρκή επικοινωνία με τους συναδέλφους μου, ή με την οικογένειά μου
4. Δεν παρακολουθώ τον χρόνο
5. Δεν διακόπτω έστω και όταν με καθυστερούν
6. Αποφεύγω τις δύσκολες δουλειές μέχρι που μαζεύονται
7. Δεν διεκπεραιώνω γρήγορα και αποτελεσματικά δουλειές
8. Δεν βάζω προτεραιότητες μέσα στην ημέρα μου.

## ...Ποιες συνήθειες δεν λειτουργούν για σένα;

9. Δεν συγκυρίζω χαρτιά, αντικείμενα, ρούχα κλπ. και σπαταλώ πολύ χρόνο στο να τα ψάχνω
10. Χρειάζεται να κλείσω πολλές φορές το ξυπνητήρι πριν σηκωθώ
11. Δουλεύω πολλές ώρες την ημέρα χωρίς σωματική άσκηση ή τακτικά διαλείμματα
12. Δεν διαχωρίζω τον χρόνο μου μεταξύ της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
13. Αφήνω απλήρωτους λογαριασμούς, με αποτέλεσμα να πληρώνω πρόστιμα
14. Μιλάω πολύ αντί να ακούω
15. Αποσπάται η προσοχή μου πολύ εύκολα – κινητό τηλέφωνο, email.

# Αλλάζοντας Συνήθειες

Προσδιορίστε τις τρεις πιο σοβαρές  
κακές συνήθειες

Αλλάζετε μία προτού πάτε στην  
επόμενη.

# Δυναμική επικοινωνία

# Η Έμμα Επιθετική

«Τι είπες;;; Άκουσε με, να πάρεις τη μπλούζα μόνος σου. Αυτή η συμπεριφορά ανήκει στη δεκαετία του 70, αλλά αφού είσαι τόσο οπισθοδρομικός, που να το καταλάβεις! Όσον αφορά αυτό που είπες, να γυρίσω αμέσως, οι συντεχνίες λένε ότι η μία ώρα διάλειμμα είναι δικαίωμά μου, άρα μην με περιμένεις νωρίτερα. Ο πελάτης μπορεί να περιμένει.»



# Ο Πάνος Παθητικός

*«Εεεμ, συγγνώμη αλλά... το μεσημέρι έβαλα ραντεβού με ένα φίλο που έχει χρόνια να δω και θα είναι εδώ μόνο για σήμερα. Αλλά... καλά, θα το ακυρώσω. Θα επιστρέψω τη μπλούζα και θα γυρίσω αμέσως.»*



# Ο Μανόλης Έμμεσος

*«Απ' ότι φαίνεται δεν θεωρείτε ότι ο δικός μου χρόνος και οι άλλες μου υποχρεώσεις είναι σημαντικές. Αλλά, θα το κάνω για να μην δώσω κανενός το δικαίωμα να μου πει ότι δεν κάνω τη δουλειά μου.»*



# Η Δήμητρα Δυναμική

«Έχω πλάνα με ένα παλιό καλό φίλο που για χρόνια δεν έχω δει και θα είναι εδώ μόνο για σήμερα. Καταλαβαίνω την ανησυχία σου για τον πελάτη, αλλά σε βεβαιώ ότι θα κάνω τους υπολογισμούς που ζητάς το νωρίτερο, μόλις επιστρέψω. Όσον αφορά τη μπλούζα, αυτό είναι διαφορετικό. Δεν νιώθω εντάξει με το να τρέχω τις προσωπικές δουλειές σας, και θα πρέπει να σας αρνηθώ. Αλλά μπορείτε πάντοτε να στηρίζεστε πάνω μου για τις επαγγελματικές δουλειές.»





# Λέγοντας «Όχι»

- Εξηγήστε τους λόγους που αρνείστε, χωρίς ψεύτικες δικαιολογίες και χωρίς να μπαίνετε σε άμυνα
- Παραμείνετε ψύχραιμοι
- Αναγνωρίστε το άλλο άτομο, δείξτε ότι καταλαβαίνετε τη θέση τους. Δεν τους απορρίπτετε σαν άτομα, απλά αρνείστε το αίτημα τους
- Αρνηθείτε όσες φορές χρειαστεί. Προσέξτε πονηρές μεθόδους (πρόκληση ενοχής)
- Εξάσκηση, εξάσκηση, εξάσκηση!
  - Έχετε το δικαίωμα να αλλάξετε γνώμη και να αρνηθείτε, έστω και αν δεχθήκατε προηγουμένως. Φτάνει να μην αφήσετε άτομα εκτεθειμένα.

# Δυναμική Επικοινωνία

- Κατάσταση ως έχει
- Πως σας επηρεάζει
- Τι πρέπει να γίνει
- ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ.

# Διαχείριση συναισθημάτων

# Τι είναι συναίσθημα

- Είναι μια περίπλοκη ψυχοσωματική διαδικασία η οποία αφυπνίζει θετικές ή αρνητικές ψυχολογικές αντιδράσεις

# Πως μας επηρεάζουν τα συναισθήματα

- Το ίδιο εξωτερικό ερέθισμα ερμηνεύεται διαφορετικά από τον καθένα
- Ο καθένας φιλτράρει τις σκέψεις του με ένα ειδικό τρόπο, έτσι ώστε ένα διαφορετικό «μήνυμα» να φτάνει στον εγκέφαλο του, για να του δώσει την εξήγηση του γεγονότος
- Η φιλτραρισμένη ερμηνεία η οποία δημιουργεί τις δραματικές αλλαγές στη συμπεριφορά και – χωρίς αμφιβολία – τα πραγματικά αποτελέσματα.

Γιατί να ελέγχουμε τα συναισθήματά  
μας;

Μπορούμε να έχουμε τον έλεγχο  
των συναισθημάτων μας;

Ο Νους δεν ξεχωρίζει μεταξύ των  
εξωτερικών & εσωτερικών  
ερεθισμάτων.

Η συναισθηματική αντίδραση και  
στα δύο είναι η ίδια.



# Λήψη αποφάσεων

# Κλείσιμο

Ευχαριστούμε!