

# ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## Πίνακας Περιεχομένων

1	Ο ΣΤΟΧΟΣ – ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ .....	1
2	ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ .....	1
2.1	Η σημασία της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας στον εργασιακό χώρο .....	1
3	ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ.....	2
3.1	Πώς να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά την αλλαγή.....	4
3.2	Γνωρίζοντας τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να αλλάξετε .....	6
4	ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	7
4.1	Διαχείριση αρνητικών σχολίων.....	7
4.2	Αντιμετώπιση της απόρριψης σε μια συνέντευξης εργασίας .....	8
4.3	Αντίδραση σε ξαφνικές και απροσδόκητες καταστάσεις .....	10
5	ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ .....	11
6	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ .....	15
7	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	17

# 1 Ο ΣΤΟΧΟΣ – ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ

Σε αυτό το μάθημα, θα μάθετε:

- Σχετικά με την έννοια της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας και τη σημασία τους στη ζωή και την εργασία
- Σχετικά με την αλλαγή και πώς μας επηρεάζει
- Σχετικά με τις στρατηγικές αντίδρασης και διαχείρισης των αλλαγών στο χώρο εργασίας
- Σχετικά με στρατηγικές για τον έλεγχο των συναισθημάτων σας υπό πίεση.

## 2 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ

Προσαρμοστικότητα σημαίνει ικανότητα προσαρμογής σε αλλαγές και απρόβλεπτες καταστάσεις με θετικό τρόπο. **Σημαίνει να είστε σε θέση να αλλάξετε τον τρόπο σκέψης και δράσης σας, αν το απαιτεί η κατάσταση.** Ευελιξία σημαίνει να είστε σε θέση να αντιδράτε γρήγορα σε νέες συνθήκες και να βρίσκετε συμβιβασμούς με τους ανθρώπους για να κάνετε κάτι κοινό.

**Στους ευπροσάρμοστους και ευέλικτους ανθρώπους αρέσουν οι αλλαγές και τις βλέπουν ως ευκαιρία.** Είναι ανοιχτόμυαλοι και δημιουργικοί, καθώς και ιδιαίτερα κινητοποιημένοι και επινοητικοί. Αυτό τους καθιστά ανθεκτικούς στις αρνητικές αλλαγές και στις απογοητεύσεις που βιώνουν. Δεν φοβούνται να αποτύχουν. Όταν έρχονται αντιμέτωποι με δυσκολίες, είναι σε θέση να βρίσκουν εσωτερικά κίνητρα και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, ώστε να ανταποκρίνονται και να προσαρμόζονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Αυτό τους φέρνει περισσότερη επιτυχία και ευτυχία στη ζωή.

### 2.1 Η σημασία της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας στον εργασιακό χώρο

Η αξία σας ως εργαζόμενοι θα αυξηθεί αν μπορείτε να δείξετε ότι είστε προσαρμόσιμοι και ευέλικτοι.

Ο κόσμος αλλάζει ταχύτερα από ποτέ και το ίδιο ισχύει και για τον εργασιακό χώρο. Οι τάσεις και η τεχνολογία αλλάζουν διαρκώς και σήμερα οι εργοδότες περιμένουν από τους εργαζομένους να μπορούν να κάνουν περισσότερα από μία μόνο δουλειά.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είστε έτοιμοι και ικανοί να μαθαίνετε και να βρίσκετε δημιουργικές λύσεις προσαρμοζόμενοι στις διαρκώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις.

Παραδείγματα για το πώς να δείξετε ότι είστε ευέλικτοι και προσαρμόσιμοι:

- Προσφερθείτε να βοηθήσετε έναν συναδέλφο αν δείτε ότι είναι καταπονημένος
- Μάθετε μια νέα δεξιότητα για να είστε σε θέση να χειρίζεστε νέες και διαρκώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις
- Προτείνετε νέους και πιο αποτελεσματικούς τρόπους εργασίας
- Προτείνετε πολλαπλές λύσεις σε προβλήματα.

Οι προσαρμοστικοί και ευέλικτοι άνθρωποι εκτιμώνται ιδιαίτερα από τους εργοδότες και τους συναδέλφους τους. Είναι σε θέση να προσαρμόζονται και να αντιδρούν στις μεταβαλλόμενες συνθήκες εργασίας και στις διαφορετικές προσωπικότητες των συναδέλφων, γεγονός που τους καθιστά αξιόπιστους και έμπιστους υπαλλήλους. Τους καθιστά επίσης καλούς ηγέτες και πρότυπα για τους άλλους.

Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα είναι επίσης χρήσιμες σε περίπτωση που χάσετε τη δουλειά σας ή επιθυμείτε να την αλλάξετε. Θα προσαρμοστείτε εύκολα σε μια νέα κατάσταση και θα είστε πρόθυμοι να αναζητήσετε ευκαιρίες ακόμη και σε κλάδους και τομείς που δεν είχατε δοκιμάσει ποτέ πριν. Όταν βρείτε μια νέα θέση εργασίας, θα μάθετε γρήγορα νέες δεξιότητες και θα επιτύχετε.

### **3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ**

Ο κόσμος, και μαζί του και εμείς, αλλάζει συνεχώς. Υπάρχουν προσωπικές αλλαγές που συμβαίνουν σε όλους μας, αλλαγές στον εργασιακό χώρο, τεχνολογικές αλλαγές, οικονομικές αλλαγές, περιβαλλοντικές αλλαγές και πολλά άλλα. Όλα όσα συμβαίνουν φέρνουν κάποιου είδους αλλαγή. Αυτό σημαίνει ότι κάποιου είδους αλλαγή θα συμβεί και σε εσάς, κάποια στιγμή.

**Η αλλαγή μας αγχώνει επειδή δημιουργεί αβεβαιότητα.** Συχνά ακόμη και οι μεγαλύτερες ή πιο αρνητικές αλλαγές, όπως μια αλλαγή εργασίας ή ένα διαζύγιο, είναι λιγότερο προβληματικές από το να μην ξέρετε πώς θα μπορέσετε να ζήσετε με τις συνέπειες και να αναρωτιέστε συνεχώς «Πώς θα τα καταφέρω;» ή «Τι θα φέρει το μέλλον;».

Δεν πρέπει να αγνοείτε το άγχος που σας προκαλούν οι αλλαγές, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη ή κάποια άλλη ψυχική ασθένεια. Αντί να το αγνοείτε, θα πρέπει να αντιμετωπίσετε τις αιτίες του άγχους.

Δεν μπορείτε να ξεφύγετε από την αλλαγή, αλλά μπορείτε να μάθετε να διαχειρίζεστε τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει σε εσάς. Μερικοί άνθρωποι είναι καλύτεροι σε αυτό από ό,τι άλλοι. Το μυστικό της επιτυχίας είναι να βλέπετε και να προσεγγίζετε τις αλλαγές με τον σωστό τρόπο. Για να το κάνετε αυτό, πρέπει πρώτα να καταλάβετε πώς σας επηρεάζει η αλλαγή.

Όλοι περνάμε από την ίδια διαδικασία όταν βιώνουμε την αλλαγή:

- **Πρώτο στάδιο: Άρνηση** Αρχικά, δεν πιστεύουμε ότι η αλλαγή είναι απαραίτητη ή αρνούμαστε ότι ήδη συμβαίνει. Αντιδρούμε στην ιδέα της αλλαγής λέγοντας για παράδειγμα «Δεν είναι κάτι σημαντικό» ή «Δεν χρειάζεται να αλλάξω κάτι».
- **Δεύτερο στάδιο: Θυμός** - Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, όταν συνειδητοποιούμε ότι δεν μπορούμε να αποφύγουμε την αλλαγή, αντιδρούμε σε αυτήν με θυμό και άλλα αρνητικά συναισθήματα.
- **Τρίτο στάδιο: Εξερεύνηση** - Αφού αποδεχτούμε ότι η αλλαγή θα συμβεί, προσπαθούμε να διερευνήσουμε τις επιλογές για να κάνουμε την αλλαγή πιο αποδεκτή από εμάς, αναζητώντας συμβιβασμούς όπως «Τι θα γίνει με αυτό, μπορώ να το κάνω έτσι αντί για αλλιώς;».
- **Τέταρτο στάδιο: Αποδοχή** - Επιτέλους αποδεχόμαστε πλήρως ότι η αλλαγή θα συμβεί. Μαθαίνουμε να ζούμε με την αλλαγή, την αγκαλιάζουμε και την κάνουμε μέρος της ζωής μας.

### 3.1 Πώς να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά την αλλαγή

Το να περνάμε από αλλαγές στη ζωή μας σημαίνει να κάνουμε μια μετάβαση από κάτι γνωστό και οικείο σε κάτι άγνωστο και αβέβαιο. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, ειδικά αν βλέπουμε την αλλαγή ως κάτι αρνητικό.

Μπορείτε να κάνετε τη διαδικασία της αλλαγής λιγότερο δύσκολη και πιο επιτυχημένη, αν είστε προετοιμασμένοι γι' αυτήν και μάθετε πώς να τη διαχειρίζεστε. Πώς μπορείτε να το κάνετε αυτό; Ακολουθούν ορισμένες αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για κάθε τύπο αλλαγής:

- **Οραματιστείτε το τέλειο μέλλον για σας** – Να έχετε πάντα ένα όραμα για το πώς θα πρέπει να είναι η «τέλεια ζωή» σας. Ανεξάρτητα από την αλλαγή που περνάτε, κρατήστε το όραμα αυτό ζωντανό. Έχετε στο σπίτι ή στο γραφείο σας φωτογραφίες με πράγματα που χρειάζεστε στην «τέλεια» ζωή σας για να σας θυμίζουν το όραμά σας.
- **Γνωρίστε τα συναισθήματά σας** - Να γνωρίζετε ότι βιώνετε την αλλαγή σε στάδια (άρνηση, θυμός, εξερεύνηση και αποδοχή) και ότι κάθε στάδιο επιφέρει συγκεκριμένα συναισθήματα. Το να βιώνετε μια αλλαγή μπορεί να είναι παρόμοιο με το πένθος και μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό.
- **Μάθετε τι θέλετε πραγματικά** - Ρωτήστε τον εαυτό σας τι θέλετε πραγματικά και μην προσπαθείτε να πάρετε αυτό που νομίζετε ότι οι άλλοι περιμένουν να έχετε. Μην προσπαθήσετε να γίνετε πλούσιοι ή να λάβετε μια μεγάλη προαγωγή στη δουλειά, αν δεν το νιώθετε στην καρδιά και στο μυαλό σας.
- **Φροντίστε την υγεία σας** - Να τρώτε υγιεινά, να ασκήστε και να ξεκουράζεστε αρκετά. Το να είστε υγιείς θα σας βάλει σε μια σωστή σειρά και θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε καλύτερα κάθε αλλαγή.
- **Μείνετε θετικοί** - Δεν μπορείτε να αποφύγετε την αλλαγή, αλλά μπορείτε να επιλέξετε τον τρόπο με τον οποίο την βλέπετε. Δείτε την αλλαγή με θετικό τρόπο. Μην είστε απαισιόδοξοι για το μέλλον σας. Να έχετε τη στάση «μπορώ να το κάνω».
- **Πάρτε τον έλεγχο** - Προβλέψτε την αλλαγή και προετοιμαστείτε γι' αυτήν όσο μπορείτε. Χρησιμοποιήστε **δεξιότητες κριτικής σκέψης** για να αναλύσετε τις επιλογές σας και να επιλέξετε την καλύτερη αντίδραση. Όταν είναι δυνατόν, δραστηριοποιηθείτε και αναλάβετε τον έλεγχο της κατάστασης.

## ΑΣΚΗΣΗ

Ακολουθεί μια απλή άσκηση οπτικοποίησης που θα σας βοηθήσει να φανταστείτε το τέλειο μέλλον σας και να αρχίσετε να εργάζεστε γι' αυτό. Η οπτικοποίηση είναι ένα ισχυρό εργαλείο που χρησιμοποιείται από πολλούς επιτυχημένους ανθρώπους και κορυφαίους αθλητές για την επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων.

1. Μάθετε τι θέλετε στη ζωή - Πριν μπορέσετε να το οπτικοποιήσετε, πρέπει να ξέρετε τι πραγματικά θέλετε στη ζωή. Σκεφτείτε τι σας αρέσει, τι σας κάνει ευτυχισμένους και ρωτήστε τον εαυτό σας «Αν μπορούσα να έχω οτιδήποτε, τι θα ήθελα να έχω στη ζωή μου;».
2. Περιγράψτε λεπτομερώς το όραμά σας - Αυτό είναι το πιο σημαντικό μέρος. Όταν ξέρετε τι θέλετε, γράψτε το λεπτομερώς σε ένα χαρτί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες για να κάνετε μια αναπαράσταση του τι θέλετε να πετύχετε στο «τέλειο μέλλον» σας.
3. Οπτικοποιήστε το με συναισθήματα - Τώρα φανταστείτε το «τέλειο μέλλον» σας. Φανταστείτε ήχους, εικόνες, γεύσεις, μυρωδιές που το συνοδεύουν και επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει συναισθήματα που συνδέονται με αυτό. Φανταστείτε ότι ζείτε την «τέλεια ζωή» σας αυτή τη στιγμή.
4. Αναλάβετε δράση - Κατανοήστε ότι δεν θα επιτύχετε το «τέλειο μέλλον» σας σε μια μέρα. Αντί να σκέφτεστε πόσο μακριά είναι, ρωτήστε τον εαυτό σας τι μπορείτε να κάνετε καθημερινά για να το πλησιάσετε και κάντε μικρά βήματα προς αυτό.
5. Μην τα παρατάτε - Κατανοήστε ότι θα υπάρξουν προκλήσεις στο δρόμο σας προς την επιτυχία. Κατά τη διάρκεια της οπτικοποίησής σας, φανταστείτε αυτές τις προκλήσεις. Φανταστείτε πώς τις αντιμετωπίζετε, συνεχίζετε να τις αντιμετωπίζετε και τελικά πώς τις ξεπερνάτε. Στο μυαλό σας, βρείτε τους τρόπους για να παρακινήσετε τον εαυτό σας και να νικήσετε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε.

### **3.2 Γνωρίζοντας τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να αλλάξετε**

Για να διαχειριστείτε πραγματικά οποιαδήποτε αλλαγή, **πρέπει να είστε σε θέση να αναγνωρίσετε και να αποδεχτείτε ότι υπάρχουν κάποια πράγματα που δεν είναι υπό τον έλεγχό σας**. Αν δεν είστε σε θέση να το κάνετε αυτό, θα αποτυγχάνετε συνεχώς και θα απογοητεύεστε, χωρίς να καταλαβαίνετε το γιατί. Η αποδοχή αυτού του γεγονότος, από την άλλη πλευρά, θα σας κάνει πιο ήρεμους και θα σας επιτρέψει να εστιάσετε το χρόνο και την ενέργειά σας σε αυτά που μπορείτε να ελέγξετε και να διαχειριστείτε.

Όταν έχετε αμφιβολίες, αναρωτηθείτε: «Μπορώ να κάνω κάτι για να αλλάξω αυτή την αλλαγή ή να αλλάξω το τελικό αποτέλεσμα;». Εάν η απάντηση είναι ένα ξεκάθαρο «Όχι», αφήστε το θέμα να περάσει και σταματήστε να ανησυχείτε γι' αυτό.

Για παράδειγμα, ίσως χάσατε τη δουλειά σας επειδή η παγκόσμια ύφεση χρεοκόπησε την εταιρεία σας. Δεν έχετε κανέναν απολύτως έλεγχο της παγκόσμιας ύφεσης και δεν είστε υπεύθυνοι γι' αυτήν. Δεν υπάρχει λόγος να απελπίζεστε και να κατηγορείτε τον κόσμο για την απώλεια της δουλειάς σας.

Αντ' αυτού, **επικεντρωθείτε σε ό,τι μπορείτε ρεαλιστικά να αλλάξετε και να ελέγξετε**. Το να πάρετε πίσω την παλιά σας δουλειά δεν είναι επιλογή. Αναρωτηθείτε «Τι μπορώ, ρεαλιστικά, να κάνω για να αλλάξω την κατάσταση;». Καθώς είστε πλέον άνεργοι, ένα ρεαλιστικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να επικεντρώσετε την ενέργειά σας στην εξεύρεση μιας νέας εργασίας που θα είναι ακόμη καλύτερη από την προηγούμενη, ίσως ακόμη και σε διαφορετικό κλάδο.



## ΑΣΚΗΣΗ

Σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Έχετε ποτέ λύσει μια άσχημη κατάσταση αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης και δράσης σας;
- Φοβηθήκατε ποτέ την αλλαγή μόνο και μόνο για να διαπιστώσετε αργότερα ότι ήταν στην πραγματικότητα μια ευκαιρία για βελτίωση;
- Έπρεπε ποτέ να αποδεχτείτε ότι κάποιο πρόβλημα είναι πέρα από τον έλεγχό σας; Ήταν δύσκολο για εσάς; Άλλαξε κάτι μετά από αυτό;

## 4 ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### 4.1 Διαχείριση αρνητικών σχολίων

Τα αρνητικά σχόλια από τους συναδέλφους σας ή το αφεντικό σας πιθανώς να σας αναστατώσουν, επειδή σε κανέναν δεν αρέσει η κριτική. Όσο κι αν δεν σας αρέσει, είναι πολύ πιθανό να λάβετε κάποιου είδους αρνητικά σχόλια κάποια στιγμή στο μέλλον. Τα καλά νέα είναι ότι αν ξέρετε πώς να τα αντιμετωπίσετε μπορείτε να μετατρέψετε ακόμη και τη χειρότερη κριτική σε κάτι θετικό.

Ακολουθούν ορισμένες αποτελεσματικές στρατηγικές για να διαχειριστείτε την κριτική στο χώρο εργασίας και να τη μετατρέψετε σε θετική:

- **Αντιδράστε με ψυχραιμία** - Όταν δέχεστε μια σκληρή ή ακόμα και αναληθή κριτική πρέπει να αντισταθείτε στην ανάγκη να αντιδράσετε αμέσως, διότι τότε τα συναισθήματά σας είναι έντονα και δεν σκέφτεστε καθαρά. Αντ' αυτού, αφιερώστε λίγο χρόνο για να καθαρίσετε το μυαλό σας και να προετοιμάσετε μια σωστή απάντηση. Το να κάνετε μια βόλτα ή να περιμένετε μέχρι την επόμενη μέρα για να απαντήσετε είναι ο σωστός τρόπος.

- **Κατανοήστε το θέμα** - Μερικές φορές δεν καταλαβαίνετε σωστά την κριτική. Πρέπει να είστε σίγουροι ότι καταλαβαίνετε ποιο είναι το πρόβλημα, ώστε να μπορείτε να κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές και βελτιώσεις. Πρέπει να χρησιμοποιείτε την ενεργητική ακρόαση για να είστε σίγουροι ότι καταλαβαίνετε πλήρως το άτομο που σας κάνει τα σχόλια. Επαναλάβετε αυτά που λέει και κάντε τυχόν πρόσθετες ερωτήσεις για να αποφύγετε τις παρεξηγήσεις.
- **Αναλάβετε την ευθύνη** - Μην προσπαθείτε να αποφύγετε την ευθύνη. Αποφύγετε δηλώσεις όπως «Δεν είναι αλήθεια» ή «Δεν είναι δίκαιο». Αν κάνατε ένα λάθος, παραδεχτείτε το και μην προσπαθήσετε να ρίξετε την ευθύνη στους άλλους. Επίσης, προσέξτε να μην απολογείστε υπερβολικά. Αν κάνατε ένα λάθος ζητήστε συγγνώμη μια φορά και στη συνέχεια επικεντρωθείτε στη βελτίωση και την αποφυγή περαιτέρω λαθών.
- **Χρησιμοποιήστε την κριτική προς όφελός σας** - Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα αρνητικά σχόλια προς όφελός σας, αν τα αποδεχτείτε και αναγνωρίσετε τις αδυναμίες σας. Τότε μπορείτε να αρχίσετε να εργάζεστε για να βελτιωθείτε. Με αυτόν τον τρόπο, θα δείξετε στους συναδέλφους σας ότι μπορείτε να χειριστείτε την κριτική και να έχετε θετική στάση απέναντι στην αλλαγή.
- **Αφήστε το να περάσει** - Μην επενδύετε συναισθηματικά και μην βλέπετε τα αρνητικά σχόλια ως σχόλιο για εσάς ως άνθρωπο. Ακόμη και αν αισθάνεστε πολύ άσχημα γι' αυτό, επιτρέψτε στον εαυτό σας να το ξεπεράσει. Κάντε κάτι ευχάριστο, όπως να διαβάσετε, να ακούσετε μουσική ή να βγείτε έξω με κάποιους φίλους. Μείνετε θετικοί και επικεντρωθείτε στο να κάνετε καλή δουλειά.

## 4.2 Αντιμετώπιση της απόρριψης σε μια συνέντευξης εργασίας

Η πρόσκληση σε συνέντευξη για δουλειά είναι ένα θετικό σημάδι, δείχνει ότι έχετε προσελκύσει την προσοχή του εργοδότη και ότι ξεχωρίζετε μεταξύ των άλλων υποψηφίων. Σημαίνει ότι κάνατε κάτι σωστό. Ωστόσο, η πρόσκληση δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα πάρετε τη θέση εργασίας. Η απόρριψη μπορεί να είναι δύσκολη αλλά και μια ευκαιρία να προσεγγίσετε τις συνεντεύξεις για δουλειά με περισσότερη πρωτοβουλία και δημιουργικότητα.

Για να αυξήσετε τις πιθανότητες πρόσληψής σας, θα πρέπει να σκεφτείτε μερικούς **διαφορετικούς και δημιουργικούς τρόπους αυτοπαρουσίασης**, που θα σας κάνουν να ξεχωρίσετε από όλους τους άλλους υποψηφίους. Αντί να γράφετε απλώς μια τυπική επιστολή αίτησης και να προετοιμάζετε απαντήσεις σε τυποποιημένες ερωτήσεις συνέντευξης, μπορείτε να δοκιμάσετε κάποια από τα ακόλουθα:

- **Δημιουργήστε δυναμικές αυτοπαρουσιάσεις** - Παρουσιάστε τον εαυτό σας με ενεργό και οπτικό τρόπο. Φτιάξτε μια παρουσίαση διαφανειών με τις δεξιότητές σας. Χρησιμοποιήστε πολλές εικόνες και λίγο κείμενο για να κάνετε την παρουσίαση πιο ενδιαφέρουσα. Παρουσιάστε δεξιότητες και επιτεύγματα που θα δείξουν ξεκάθαρα ότι μπορείτε να κάνετε τη δουλειά. Χρησιμοποιήστε το ως έναν τρόπο για να δείξετε τη δημιουργικότητά σας. Η παρουσίαση δεν υποκαθιστά την επιστολή αίτησης σας, αλλά προσθέτει σε αυτήν.
- **Φτιάξτε ένα βίντεο ακόμη και πριν από τη συνέντευξη** - Εάν έχετε βασικές δεξιότητες δημιουργίας βίντεο, φτιάξτε ένα βίντεο για να εξηγήσετε και να δείξετε προσωπικά γιατί είστε ο καλύτερος υποψήφιος και υποβάλετε το πριν από τη συνέντευξη. Το βίντεο δεν είναι για όλους, αλλά είναι ένα ισχυρό μέσο που θα ξεχωρίσει. Να είστε δημιουργικοί και να κρατήσετε το βίντεο κάτω από τρία λεπτά.
- **Να είστε άμεσοι** - Να γράφετε και να μιλάτε με λιγότερο επίσημο και πιο άμεσο τρόπο για τους λόγους για τους οποίους πιστεύετε ότι πρέπει να πάρετε τη θέση εργασίας. Μην ωραιοποιείτε ή υπερβάλλετε τα γεγονότα. Να είστε γοητευτικοί, ειλικρινείς και με σεβασμό. Πείτε ή γράψτε κάτι όπως: «Παρόλο που δεν έχω όλες τις απαιτούμενες δεξιότητες, μαθαίνω γρήγορα και εργάζομαι σκληρά.».
- **Χρησιμοποιήστε μια σύσταση** - Προσπαθήστε πάντα να βρείτε κάποιον μέσα στην εταιρεία που να σας προτείνει για τη δουλειά. Αυτό θα αυξήσει σημαντικά τις πιθανότητες πρόσληψής σας.

Αυτές οι στρατηγικές δεν είναι για όλους. Ορισμένοι εργοδότες μπορεί να αντιδράσουν αρνητικά σε μια αντισυμβατική παρουσίαση. Πριν χρησιμοποιήσετε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω τακτικές, προσπαθήστε να κατανοήσετε καλά την εταιρεία, τις αξίες και το στυλ της για να δείτε αν θα το εκτιμήσουν.

Η απόρριψη δεν σημαίνει ότι δεν είστε άξιοι. Υπάρχουν πολύ περισσότεροι υποψήφιοι από ότι θέσεις εργασίας. **Η απόρριψη δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο**, ακόμη και αν έχετε πολύ

καλά προσόντα. Μάθετε από την εμπειρία, προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί σας απέρριψαν, δουλέψτε πάνω σε αυτό και προσπαθήστε ξανά.

### **4.3 Αντίδραση σε ξαφνικές και απροσδόκητες καταστάσεις**

Στη ζωή και στην εργασία τα απροσδόκητα γεγονότα είναι συνηθισμένα. Μας ασκούν πίεση και μας προκαλούν άγχος, ιδίως τα μεγάλα αρνητικά γεγονότα, όπως μια ξαφνική ασθένεια ή μεγάλη αναδιοργάνωση στη δουλειά. Το άγχος εμποδίζει τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων ακριβώς τη στιγμή που τις χρειάζεστε περισσότερο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις και ακόμη περισσότερο άγχος.

Αν και δεν μπορείτε να προβλέψετε ή να αποφύγετε το απροσδόκητο, μπορείτε να μάθετε πώς αντιδράτε σε αυτό για να μειώσετε το άγχος και να αυξήσετε την απόδοσή σας υπό πίεση. Για να το κάνετε αυτό, απλώς ακολουθήστε τα εξής βήματα:

- **Κάντε παύση, σκεφτείτε και μετά απαντήστε** - Όταν αιφνιδιάζεται κανείς, συχνά αντιδρά χωρίς να σκέφτεται. Οι αντιδράσεις είναι υποσυνείδητες και απρόβλεπτες. Είναι πολύ καλύτερο να **κάνετε μια παύση** για να σκεφτείτε και να αποφασίσετε συνειδητά τι θα κάνετε. Για να μπορείτε να ελέγχετε τις αντιδράσεις σας εξασκηθείτε στο να αναπνέετε βαθιά ενώ μετράτε μέχρι το δέκα. Μπορείτε επίσης να φανταστείτε ότι πατάτε ένα κουμπί για να παγώσετε την κατάσταση δίνοντας στον εαυτό σας χρόνο να αντιδράσει.
- **Μείνετε θετικοί** - Συνήθως φοβόμαστε το απροσδόκητο, αλλά επειδή κάτι είναι απροσδόκητο, δεν σημαίνει ότι είναι και κακό. Η στάση και η αντίδρασή σας θα καθορίσουν, με πολλούς τρόπους, αν ένα γεγονός θα είναι καλό ή κακό. Μπορείτε να επιλέξετε να το δείτε ως ευκαιρία ή αποτυχία και να αντιδράσετε παίρνοντας μια νέα πρωτοβουλία ή με απογοήτευση. Ακόμη και ένα φαινομενικά καταστροφικό γεγονός, όπως η απώλεια μιας μακροχρόνιας εργασίας, μπορεί να είναι η αρχή για κάτι καλύτερο.
- **Εμπιστευτείτε τις ικανότητές σας να το χειριστείτε** - Μην πανικοβάλλεστε και μην υποκύψετε στην απελπισία. Σίγουρα, αυτή δεν είναι η πρώτη σας απροσδόκητη κατάσταση. Θυμηθείτε όλες τις φορές που χειριστήκατε με επιτυχία παρόμοιες καταστάσεις και να είστε σίγουροι ότι μπορείτε να το χειριστείτε και αυτή τη φορά.
- **Ζητήστε βοήθεια από άλλους** - Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μόνοι σας μια απροσδόκητη κατάσταση. Ζητήστε τη συμβουλή άλλων ανθρώπων. Μπορούν να σας

προσφέρουν τις απαραίτητες συμβουλές και να δώσουν διαύγεια στην κατάσταση. Αποφύγετε να τους κατηγορήσετε για την κατάσταση σας.

- **Εκτελέστε το σχέδιό σας** - Αφού σκεφτείτε και ζητήσετε τη συμβουλή άλλων, είναι καιρός να δράσετε. Λάβετε υπόψη σας ότι έχετε να κάνετε με μια απρόβλεπτη κατάσταση που μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή. Διαχειριστείτε ενεργά το σχέδιό σας και να είστε έτοιμοι να κάνετε γρήγορες αλλαγές. Εάν σας βοηθούν άλλα άτομα, να είστε σε επαφή μαζί τους και να συντονίζετε τις ενέργειές σας.
- **Έχετε έτοιμο ένα σχέδιο για την πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων** - Αφού χειριστείτε την κατάσταση, είναι ώρα για ανάλυση. Εξετάστε τους λόγους της κατάστασης, τι θα μπορούσατε να κάνετε για να τη χειριστείτε ακόμη καλύτερα και να αποτρέψετε να ξανασυμβεί. Επίσης, ζητήστε από άλλους ανθρώπους να σας πουν πώς είδαν αυτό που συνέβη για να κατανοήσετε καλύτερα την κατάσταση.

#### ΑΣΚΗΣΗ

Σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Έχετε λάβει ποτέ αρνητικά σχόλια στη δουλειά ή στη ζωή σας; Πώς σας έκανε να νιώσετε; Αλλάξατε κάτι εξαιτίας τους;
- Σας απορρίπτουν συχνά σε συνεντεύξεις για δουλειά; Παρατηρήσατε κάτι που είχαν κοινό όλες οι απορρίψεις και μπορείτε να βελτιώσετε;
- Αντιδράσατε ποτέ χωρίς να το σκεφτείτε σε μια αρνητική κατάσταση; Θα μπορούσατε να τα καταφέρετε καλύτερα αν αφιερώνατε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε και να αντιδράσετε πιο ψύχραιμα;

## 5 ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ

Καθημερινά αντιμετωπίζετε πολλές καταστάσεις που σας κάνουν να αντιδράτε με διαφορετικούς τρόπους. Οι απροσδόκητες και δυσάρεστες καταστάσεις μπορεί να σας πιάσουν απροετοίμαστους και να σας κάνουν να αντιδράσετε ακατάλληλα ή ακόμη και βίαια και αυτό μπορεί να έχει σοβαρές και μακροπρόθεσμες συνέπειες.

Για παράδειγμα, ένας οδηγός σας κόβει το δρόμο για τη δουλειά. Αντιδράτε με θυμό, βρίζοντας τον οδηγό. Όταν φτάνετε στη δουλειά, είστε ακόμα εκνευρισμένοι. Αργότερα το

αφεντικό σας σάς ασκεί μια ήπια κριτική εξαιτίας μιας μικρής παρεξήγησης. Αυτό σας σπρώχνει στα άκρα και ξεσπάτε φωνάζοντας, βρίζοντας και ακόμη και ανοίγοντας μια τρύπα στον τοίχο. Αυτό δημιουργεί μεγαλύτερο πρόβλημα με το αφεντικό και τους συναδέλφους σας και θα πρέπει να πληρώσετε για να φτιάξετε τον τοίχο. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής προς το σπίτι, είστε πολύ αγχωμένοι και το χέρι σας πονάει από το χτύπημα του τοίχου. Παραλείπετε ένα κόκκινο φανάρι και παραλίγο να προκαλέσετε ατύχημα. Επιδεικνύετε επιθετικότητα προς την αστυνομία και σας επιβάλλεται μεγάλο πρόστιμο. Η μέρα σας έχει καταστραφεί και είναι μόλις πέντε η ώρα...

Αντιδράσεις όπως αυτή συμβαίνουν όταν αφήνετε τα συναισθήματά σας να σας καθοδηγούν αντί για τη λογική και την ορθή κρίση. Όταν ο θυμός, ο φόβος, η ανασφάλεια και άλλα αρνητικά συναισθήματα κυριαρχούν, δεν σκέφτεστε και δεν σχεδιάζετε, απλώς αντιδράτε.

Εσείς αποφασίζετε πώς θα προσεγγίσετε κάθε κατάσταση, διότι τα πράγματα έχουν μόνο το νόημα που τους δίνετε εσείς. Το να ξέρετε πώς να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας αντί να σας διαχειρίζονται αυτά, θα σας επιτρέψει να ανταποκριθείτε σε στρεσογόνες καταστάσεις με πολύ μεγαλύτερο έλεγχο και να έχετε πολύ καλύτερα αποτελέσματα. Ακολουθούν ορισμένοι αποτελεσματικοί τρόποι για να διαχειριστείτε τα έντονα συναισθήματα:

- **Αφήστε χρόνο στον εαυτό σας να σκεφτεί** - Το πιο σημαντικό πράγμα σε μια αγχωτική κατάσταση είναι να είστε σε θέση να περιμένετε για λίγο και να σκεφτείτε πριν αντιδράσετε. Ακόμη και λίγα δευτερόλεπτα είναι αρκετά για να κατευνάσετε τα συναισθήματά σας και να επιτρέψετε στη λογική σας να αποφασίσει τι πρέπει να κάνετε. Αυτό μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα στο να χτυπήσετε κάποιον και στο να απαντήσετε με ένα χαμόγελο. Όταν θυμώνετε, μετρήστε μέχρι το δέκα ή ακόμα και μέχρι το εκατό, ενώ αναπνέετε βαθιά. Αν μπορείτε, κάντε μια βόλτα ή ένα διάλειμμα για να δώσετε λίγο χώρο ανάμεσα σε εσάς και την πηγή του θυμού σας.
- **Αναζητήστε τα θετικά** - Μερικοί άνθρωποι αναζητούν τα αρνητικά σε κάθε κατάσταση. Είναι προτιμότερο να αναζητάτε τα θετικά. Ρωτώντας «τι μπορώ να μάθω από αυτό» αντί για «γιατί αυτοί οι ηλίθιοι άνθρωποι με ενοχλούν κάθε μέρα»,

θα σας επιτρέψει να κατανοήσετε καλύτερα τα ερεθίσματα που σας προκαλούν και να τα αποφύγετε πιο αποτελεσματικά.

- **Να έχετε μια υπενθύμιση** - Φορέστε ένα βραχιολάκι, ένα κολιέ ή ένα παρόμοιο αντικείμενο που θα σας υπενθυμίζει να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας. Θα σας βοηθήσει να αυξήσετε την ευαισθητοποίησή σας και να παραμείνετε επικεντρωμένοι στο στόχο σας, να είστε πιο ισορροπημένοι συναισθηματικά και να έχετε τον έλεγχο.
- **Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα** - Η ενσυνειδητότητα ηρεμεί το μυαλό σας και σας βοηθά να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση του περιβάλλοντός σας. Με την τακτική εξάσκηση, σας δίνει την ικανότητα να ελέγχετε τα αρνητικά συναισθήματα και να αντιμετωπίζετε το άγχος που προκαλούν οι αλλαγές και η αβεβαιότητα που δημιουργούν. Χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά κάθε μέρα για να εξασκηθείτε.

## **ΑΣΚΗΣΗ**

Ακολουθούν δύο παραδείγματα ασκήσεων ενσυνειδητότητας. Μπορείτε να βρείτε πολλές ακόμη στο διαδίκτυο.

**Ενσυνείδητη αναπνοή:** Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση όρθιοι ή καθιστοί. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας.

1. Εισπνεύστε από τη μύτη σας και εκπνεύστε αργά από το στόμα σας. Κάντε κάθε κύκλο να διαρκεί περίπου 6 δευτερόλεπτα. Αφήστε την αναπνοή σας να κυλήσει αβίαστα.
2. Αφήστε τις σκέψεις σας να περιπλανηθούν ελεύθερα. Αφήστε ελεύθερες οποιεσδήποτε εργασίες ή σχέδια που χρειάζονται την προσοχή σας τώρα ή αργότερα. Συγκεντρωθείτε μόνο στην αναπνοή σας.
3. Εστιάστε σκόπιμα στην αναπνοή σας καθώς εισέρχεται στο σώμα σας και σας γεμίζει με ενέργεια.
4. Εστιάστε στην αναπνοή σας καθώς εισέρχεται στο στόμα σας και φεύγει από το σώμα σας.

Στην αρχή προσπαθήστε να κάνετε την άσκηση για ένα λεπτό και στη συνέχεια επεκτείνετε την άσκηση για δύο- τρία λεπτά ή περισσότερο.

### **Ενσυνείδητη παρατήρηση:**

Αυτή η άσκηση βελτιώνει την ικανότητά σας να παρατηρείτε ακόμη και τα πιο απλά πράγματα σε βαθύτερο επίπεδο και σας συνδέει με το φυσικό σας περιβάλλον:

1. Βρείτε ένα αντικείμενο κοντά σας, όπως ένα δέντρο ή ένα πουλί, και παρατηρήστε το με προσοχή για περίπου δύο λεπτά. Χαλαρώστε και απλά εστιάστε στο αντικείμενο.
2. Κοιτάξτε το αντικείμενο σαν να μην το έχετε ξαναδεί. Πάρτε κάθε πτυχή του, αφήστε το να σας μαγέψει.
3. Αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει τη φυσική του ενέργεια και να κατανοήσει το σκοπό του στη φύση.



## ΑΣΚΗΣΗ

Σκεφτείτε και απαντήστε στις ερωτήσεις:

- Προσέχετε ποτέ τα συναισθήματά σας όταν βρίσκεστε υπό πίεση;
- Συμφωνείτε με τη δήλωση «Τα πράγματα έχουν μόνο το νόημα που τους δίνουμε εμείς»;
- Κάνετε ή κάνατε ποτέ οποιοδήποτε είδος διαλογισμού για να ηρεμήσετε και να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας;

## 6 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Προσαρμοστικότητα σημαίνει να είστε σε θέση να αλλάζετε τον τρόπο σκέψης και δράσης σας, αν το απαιτεί μια κατάσταση.

Ευελξία σημαίνει να είστε σε θέση να αντιδράτε γρήγορα σε νέες συνθήκες και να βρίσκετε συμβιβαστικές λύσεις με τους ανθρώπους σχετικά με το πώς να κάνετε κάτι.

Στους ευπροσάρμοστους και ευέλικτους ανθρώπους αρέσουν οι αλλαγές και τις βλέπουν ως ευκαιρία. Είναι δημιουργικοί και δεν φοβούνται να αποτύχουν, επειδή βρίσκουν πάντα δημιουργικές λύσεις στα προβλήματα. Αυτό τους καθιστά επίσης πολύτιμους υπαλλήλους.

Η αλλαγή μας αγχώνει επειδή δημιουργεί αβεβαιότητα. Όταν μας συμβαίνει κάτι μεγάλο, αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε «Πώς θα τα καταφέρω;» ή «Τι θα φέρει το μέλλον;». Δεν πρέπει να αγνοείτε το άγχος που σας προκαλούν οι πιθανότητες. Αντί να το αγνοείτε, θα πρέπει να αντιμετωπίσετε τις αιτίες που προκαλούν το άγχος.

Όταν βιώνουμε την αλλαγή, αρχικά είμαστε σε άρνηση, στη συνέχεια νιώθουμε θυμό, έπειτα διερευνούμε επιλογές για να κάνουμε την αλλαγή πιο εύκολα διαχειρίσιμη και τελικά την αποδεχόμαστε και ζούμε μαζί της.

Μπορείτε να μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε και να διαχειρίζεστε καλύτερα τις αλλαγές. Το πιο σημαντικό είναι να παραμείνετε ήρεμοι, να κατανοήσετε τα συναισθήματά σας και να παραμείνετε θετικοί. Πρέπει επίσης να γνωρίζετε και να αποδέχεστε τα πράγματα που δεν μπορείτε να αλλάξετε και να εστιάζετε την ενέργειά σας σε αυτά που μπορείτε να ελέγξετε.

Στον εργασιακό χώρο, αντιμετωπίζουμε απροσδόκητες καταστάσεις και αρνητική κριτική. Θα τις αντιμετωπίσετε καλύτερα αν αφιερώσετε ένα λεπτό προτού αντιδράσετε με θυμό, ζητήσετε βοήθεια από τους άλλους και εμπιστευτείτε την ικανότητά σας να τις διαχειριστείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε αρνητική κριτική προς όφελός σας, αν δεχτείτε τη δικαιολογημένη κριτική και κάνετε βελτιώσεις.

## 7 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bhali, G. (June 22, 2017). New to Visualization? Here Are 5 Steps To Get You Started. URL: <https://www.forbes.com/sites/bhalingill/2017/06/22/new-to-visualization-here-are-5-steps-to-get-you-started/#5d67e1d46e3f>

Business Productivity. (July 08, 2013). How to Effectively Manage Personal Change? URL: <https://www.businessproductivity.com/how-to-effectively-manage-personal-change/>

Doyle, A. (November 29, 2019). How to Deal with Job Rejection and Move On. URL: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-handle-job-search-rejection-2062999#keep-your-job-search-moving-forward>

Eba. The Change Curve – How do we react to change? URL: <https://www.educational-business-articles.com/change-curve/>

ERMA. Why Adaptability is Important in Helping You Manage Change. URL: <https://www2.erm-academy.org/publication/risk-management-article/why-adaptability-important-important-helping-you-manage-change/>

Harper, C. How to Control the Way You React (part one). URL: <https://www.lifehack.org/articles/lifehack/how-to-control-the-way-you-react-part-one.html>

Harper, C. How to Control the Way You React (part two). URL: <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/how-to-control-the-way-you-react-part-two.html>

Hereford, Z. 5 Tips to Help You Manage Change. URL: <https://www.essentiallifekills.net/change.html>

Livingston, K. (March 21, 2019). Is Adaptability More Important Than Talent? URL: <https://geekbot.com/future/is-adaptability-more-important-than-talent/>

Malacoff, J. (June 28, 2017). What to Do When You Get Negative Feedback at Work. URL: <https://www.glassdoor.com/blog/what-to-do-when-you-get-negative-feedback-at-work/>

Mind Tools. How to Be Flexible in the Workplace. URL:  
<https://www.mindtools.com/pages/article/flexibility-at-work.htm>

Morgan, H. (May 7, 2014). 5 Ideas for Job Seekers Who Think Outside the Box. URL:  
<https://money.usnews.com/money/blogs/outside-voices-careers/2014/05/07/5-ideas-for-job-seekers-who-think-outside-the-box>

Page, M. (May 10, 2017). 5 ways to take negative feedback at work and turn it into something positive. URL: <https://www.michaelpage.com.au/advice/career-advice/productivity-and-performance/5-ways-take-negative-feedback-work-and-turn-it>

Pocket Mindfulness. 6 Mindfulness Exercises You Can Try Today. URL:  
<https://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today/>

Skills You Need. A Blueprint for Dealing with the Unexpected in Work. URL:  
<https://www.skillsyouneed.com/rhubarb/dealing-with-unexpected-at-work.html>

Skills You Need. Personal Change Management Skills. URL:  
<https://www.skillsyouneed.com/ps/personal-change-management.html>

Vannest, A. (June 10, 2013). Thinking Outside the Box to Land Your Next Job. URL:  
<https://www.recruiter.com/i/thinking-outside-the-box-to-land-your-next-job/>

Vilhauer, J. (May 21, 2016). 4 Ways to Survive Unexpected Situations. URL:  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201605/4-ways-survive-unexpected-situations>

Wilding, M. J. 5 Ways Not to Handle Negative Feedback. URL:  
<https://www.themuse.com/advice/5-ways-not-to-handle-negative-feedback>