



Когато работодателят изисква ТВЪРДЕ МНОГО: разбиране на вашите граници, разпознаване на злоупотреби и защита на вашите права

FYLL (Fair Youth Labour Label): 2024-1-IT03-KA210-YOU-000246569



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



PROJECTEKA
ASSOCIATION



Didaxé
IMPACTFUL TRAINING



odyssea



Ангажираността не е подчинение

Да си отдаден не означава да приемаш всичко.

Да си гъвкав не означава да си на разположение 24/7.

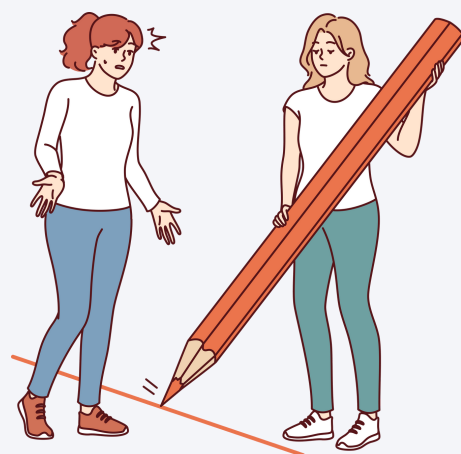
Да си млад не означава, че трябва да „доказваш стойността си“ на всяка цена.



Здравословната работа:

- Предизвиква те, но уважава твоето време и енергия
- Има ясни правила, граници и очаквания
- Изградена е на **взаимно уважение**, а не на страх

Можеш да си добър работник и пак да **поставяш граници**.



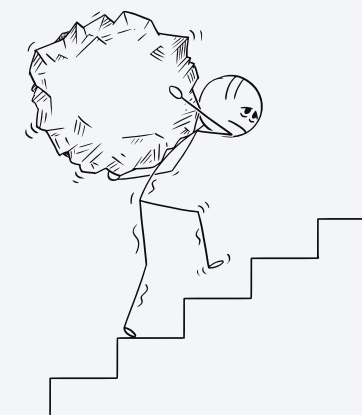
Какво е нормално на работа?

Не всичко неудобно е злоупотреба.
Понякога работата е просто... трудна.



Запитайте се:

- Това инцидентно ли е или постоянно?*
- Уважава ли това моето достойнство и основни права?

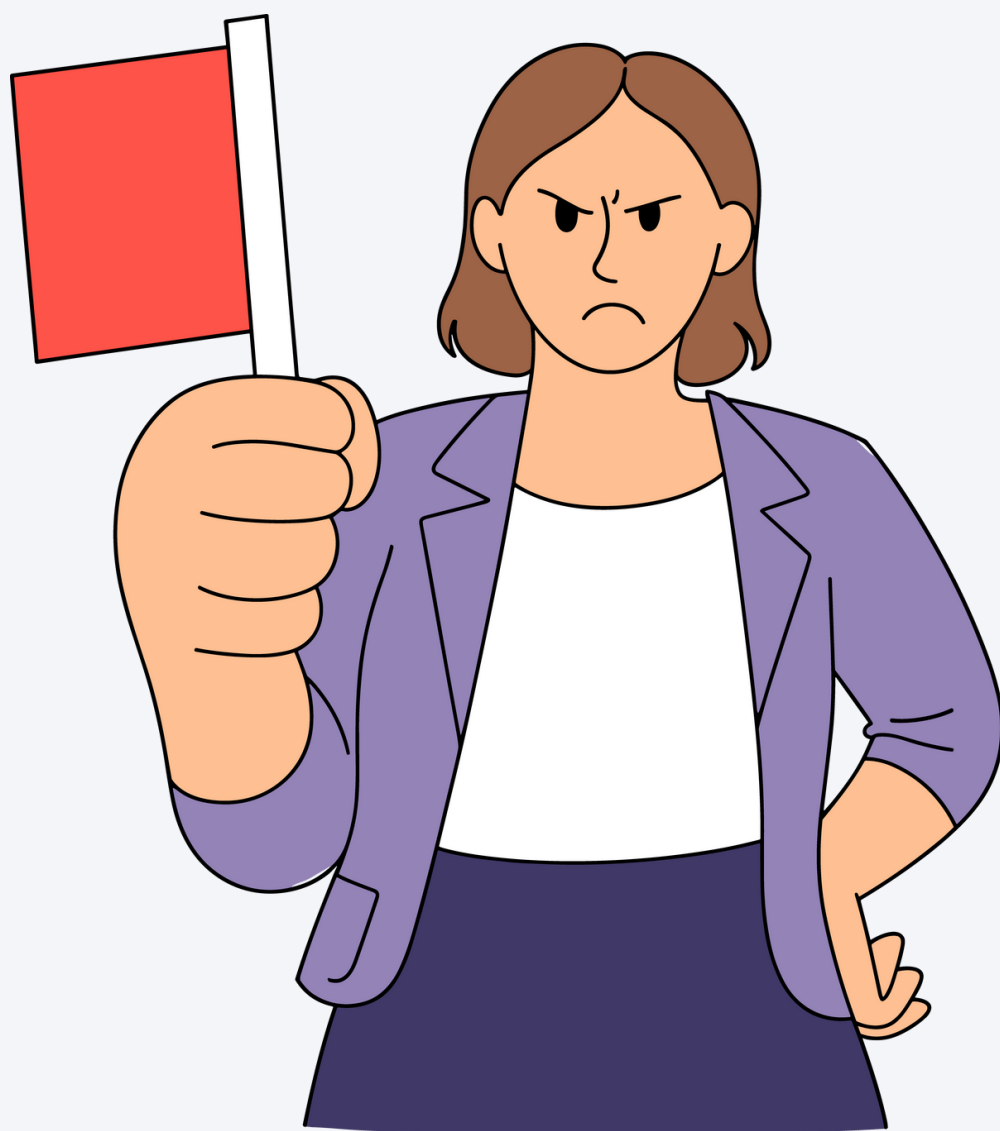


Разумни очаквания:

- Адаптиране към задачи и криви на обучение
- Подкрепа на екипа по време на натоварени периоди
- Гъвкавост с някои графици
- Получаване на обратна връзка, включително критична обратна връзка



Червени флагове: Кога е твърде много



Това са признаци, че нещо не е наред:

- Редовна извънредна работа без заплащане или избор
- Постоянно ангажиран по време на почивни дни и празници
- Искане да „просто доброволстваш засега“ без план за заплащане
- Крещене, обиди или игнориране
- Не се позволяват почивки или време за почивка
- Небезопасни или нездравословни условия
- Ако постоянно сте изтощени, тревожни или се страхувате да говорите – **обърнете внимание.**

Познавайте правата си – и какво да правите, ако не сте сигурни



Основни трудови права (могат да варират леко в зависимост от държавата):

- Договор с ясни условия
- Справедлива заплата, изплащана редовно
- Ограничения на дневните и седмичните работни часове
- Почивки и периоди на почивка
- Безопасно и уважително работно място



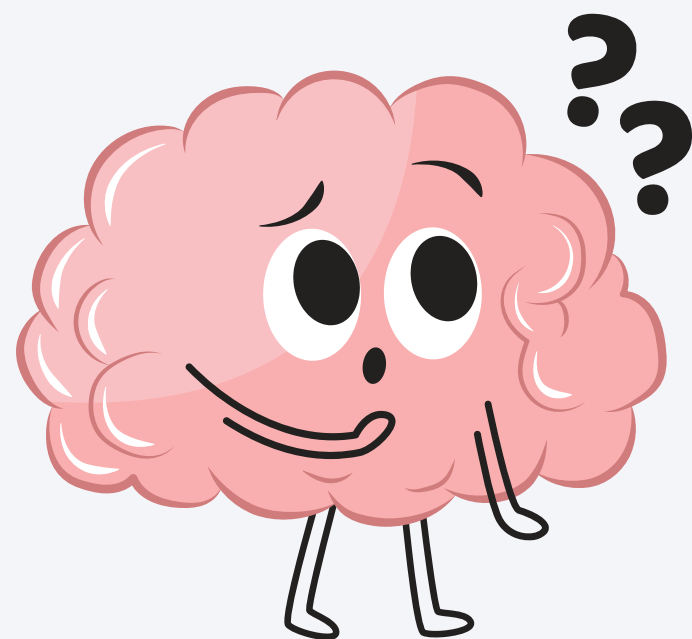
Ами ако не сте сигурни дали нещо е правилно?

Разговаряйте с:

- Вашия пряк ръководител или началник (за малки съмнения)
- Човешки ресурси или вътрешен представител на персонала (ако има такъв)
- Представител на синдикат (ако сте в синдикализиран контекст)
- Младежки център за помощ или НПО (за външна подкрепа)
- Трудов адвокат или юридическа помощ (за сериозни проблеми)



Как да реагирате, когато считате нещо за нередно

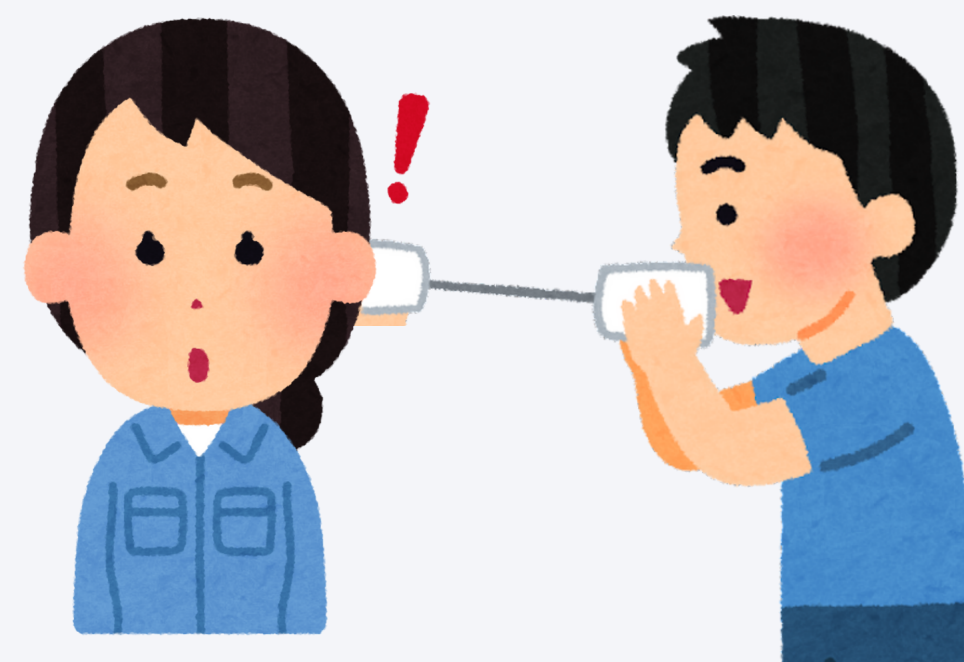


Имате право да попитате:

- „Бихте ли изяснили защо ме молят да направя това?“
- „Има ли някой, с когото мога да говоря за работното си време?“
- „Не се чувствам комфортно с това искане – можем ли да го обсъдим?“

- Останете спокойни, твърди и уважителни.
- Записвайте нещата. Съхранявайте копия на съобщенията.
- Потърсете подкрепа от доверени възрастни или професионалисти.

Асертивността не е агресия, а яснота с уважение.

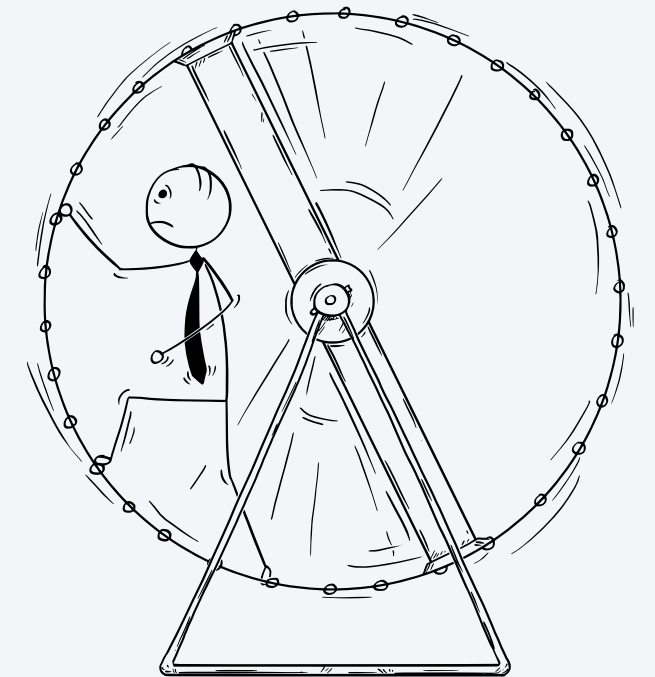


Кога е време да напуснете (или да подадете сигнал)

Понякога напускането е правилното решение.

Помислете да напуснете или да подадете сигнал, ако:

- Ситуацията се повтаря въпреки вашата обратна връзка
- Бивате неуважавани или манипулирани
- Чувствате се психически или физически несигурни
- Искат ви да нарушите закона



Заслужавате работа, където сте уважавани и защитени.
Напускането не е провал. Понякога е защита.

Последно съобщение: Не се притеснявайте да кажете „Не“



Понякога ще направите всичко правилно... и пак нещата няма да се получат.

Такъв е животът:

- Работодателите правят избори, които не контролирате
- Някои компании не са здравословни места за престой
- Казването „това е твърде много“ не ви прави слаби
- Прави ви осъзнати – и свободни

Освен ако правата ви не са нарушени по начин, който изисква правни действия,

👉 откажете се и продължете напред.

Светът не винаги съответства на вашите усилия – и това е добре. Учете се, защитавайте ценностите си и предприемете следващата стъпка.

