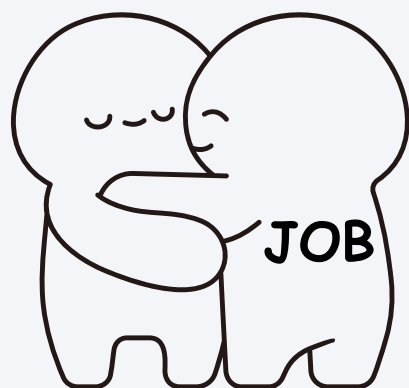




# Πώς να διατηρήσετε τη δουλειά Παραμέννοντας σε μια θέση εργασίας με αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα και αυτοσεβασμό



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



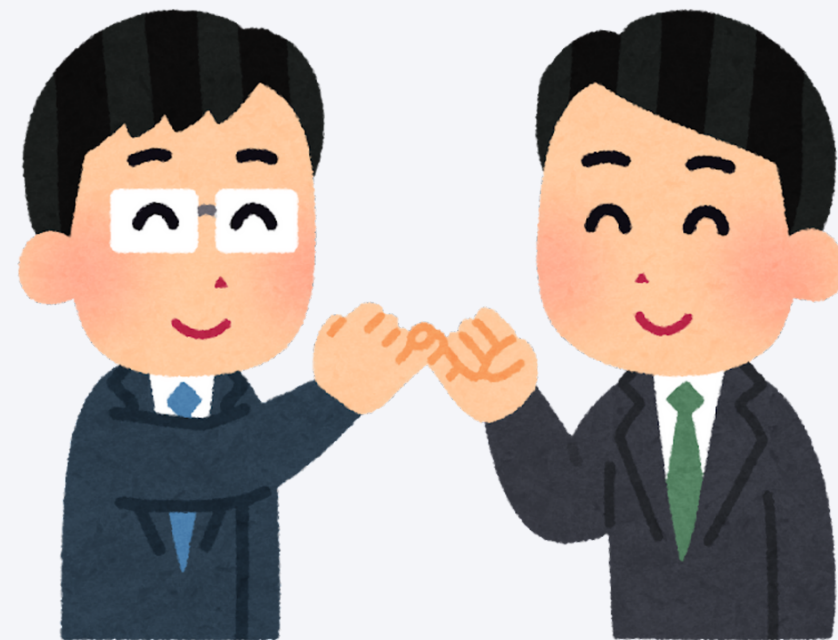
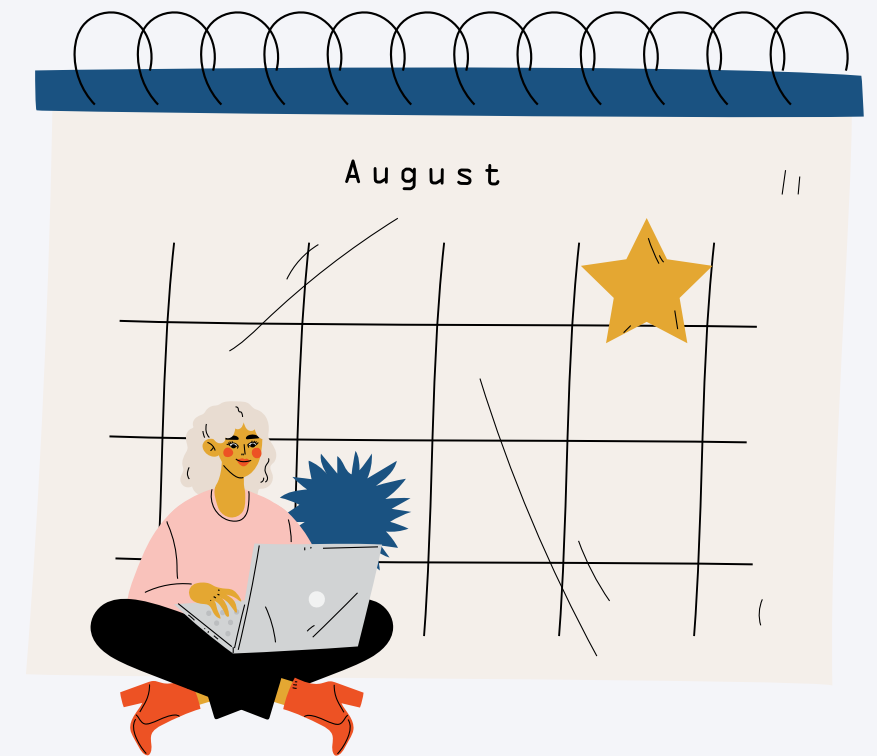
Didaxé  
IMPACTFUL TRAINING



odyssea

# Η πρόσληψη είναι μόνο η αρχή

Η πρόσληψη σημαίνει ότι κάποιος σας έδωσε μια ευκαιρία.  
Το να διατηρήσετε αυτή τη δουλειά σημαίνει ότι αποδεικνύετε ότι έκαναν  
τη σωστή επιλογή—μέρα με τη μέρα..



Τι αλλάζει αφού πάρετε τη δουλειά:

- Οι προσδοκίες είναι υψηλότερες
- Πρέπει να χτίσετε **εμπιστοσύνη**, όχι απλώς να περάσετε ένα τεστ
- Πρόκειται για **καθημερινή συνέπεια**, όχι για μια εφάπαξ απόδοση

Η αξιοπιστία είναι πιο πολύτιμη από την πρώτη θετική εντύπωση.

# Η συνέπεια χτίζει εμπιστοσύνη



Οι άνθρωποι σας εμπιστεύονται όταν ξέρουν ότι μπορούν να βασίζονται σε εσάς.

Τι σημαίνει συνέπεια:

- Να εμφανίζεστε στην ώρα σας, κάθε μέρα
- Να κάνετε τις εργασίες σας χωρίς υπενθυμίσεις
- Να τηρείτε τις προθεσμίες και να ολοκληρώνετε ό,τι αρχίζετε
- Να ακολουθείτε τους κανόνες ακόμα και όταν κανείς δεν παρακολουθεί

Είναι τα βαρετά πράγματα που σας κάνουν πολύτιμους.



# Συμπεριφορά πάνω από την τελειότητα

Όλοι κάνουν λάθη. Αυτό είναι φυσιολογικό.

Αυτό που μετράει είναι πώς ανταποκρίνεστε σε αυτά τα λάθη.



## Θετικές αντιδράσεις:

- Το παραδέχεστε, το διορθώνετε, μαθαίνετε από αυτό
- Ζητάτε βοήθεια αν δεν είστε σίγουροι
- Παραμένετε ήρεμοι, μην παίρνετε τα σχόλια προσωπικά



## Αποφύγετε:

- Να κατηγορείτε άλλους
- Να κρύβετε το πρόβλημα
- Να αμύνεστε

Οι εργοδότες θυμούνται τη στάση σας περισσότερο από το ίδιο το λάθος.

# Επικοινωνήστε ξεκάθαρα και συχνά



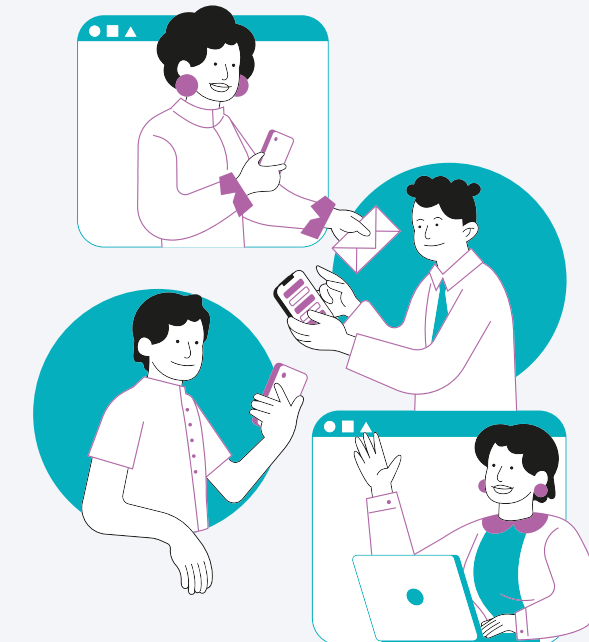
Δεν χρειάζεται να μιλάτε πολύ—αλλά πρέπει να μιλάτε έξυπνα.

Πότε να μιλάτε:

- Αν κάτι δεν είναι σαφές → Ρωτήστε
- Αν μια εργασία καθυστερεί → Ενημερώστε
- Αν έχετε μια ιδέα → Μοιραστείτε
- Αν χρειάζεστε υποστήριξη → Πείτε το

## Καλή επικοινωνία:

- Είναι σύντομη, με σεβασμό και επικεντρωμένη στη λύση
- Αποτρέπει τις παρεξηγήσεις
- Χτίζει σεβασμό

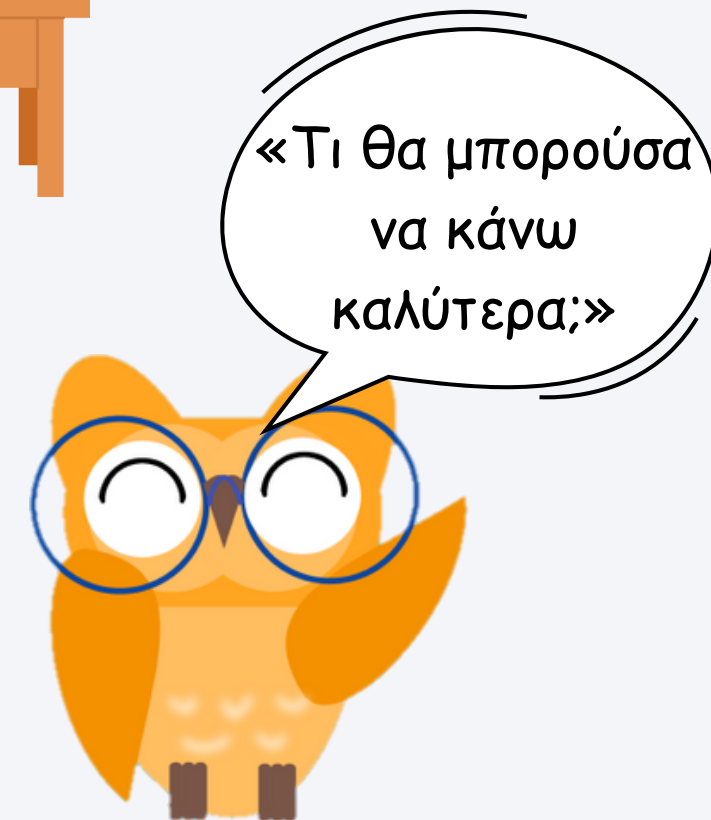


# Δείξτε ότι εξελίσσεστε

Οι εργοδότες θέλουν ανθρώπους που γίνονται καλύτεροι με τον καιρό.

Πώς να δείξετε ανάπτυξη:

- Κρατήστε σημειώσεις όταν λαμβάνετε σχόλια
- Εφαρμόστε τις διορθώσεις την επόμενη φορά
- Ρωτήστε «Τι θα μπορούσα να κάνω καλύτερα;»
- Προσπαθήστε να κατανοήσετε πώς ο ρόλος σας ταιριάζει στη γενικότερη εικόνα



Ένας εργαζόμενος που αναπτύσσεται = ένας πολύτιμος εργαζόμενος.

# Συνεργαστείτε καλά με άλλους

Οι περισσότερες δουλειές δεν είναι μοναχικές αποστολές. Θα συνεργάζεστε με διαφορετικούς ανθρώπους κάθε μέρα.



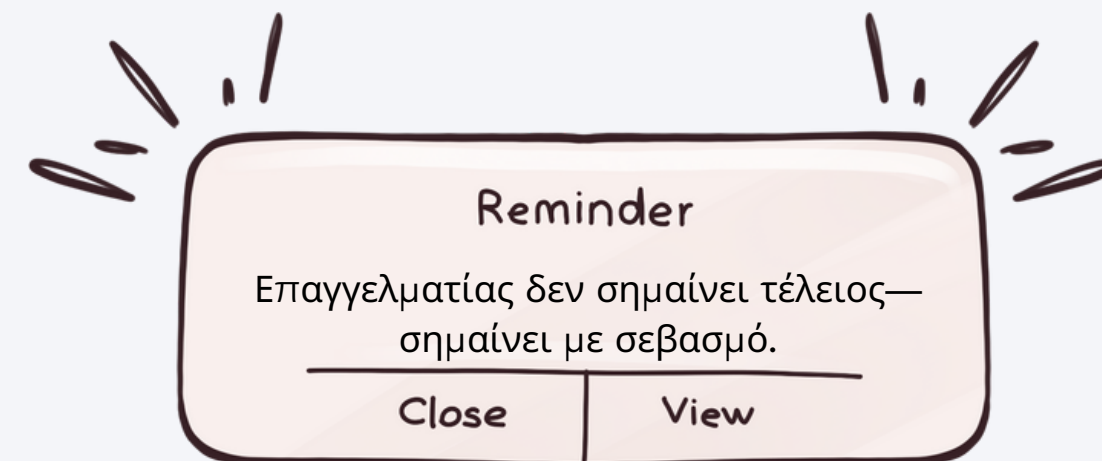
Τι βοηθάει:

- Πείτε «ευχαριστώ» και «παρακαλώ»
- Προσφέρετε βοήθεια όταν μπορείτε
- Σεβαστείτε τους ρόλους—ακόμα κι αν δεν σας αρέσει το άτομο
- Διατηρήστε θετικό τόνο, ακόμα και κατά τη διάρκεια του στρες



Αντιμέτωπιση της έντασης:

- Μην κουτσομπολεύετε
- Μιλήστε απευθείας (και ήρεμα) στο άτομο
- Ζητήστε διαμεσολάβηση εάν χρειάζεται



# Ρωτήστε τον εαυτό σας: Είναι αυτή η δουλειά κατάλληλη για μένα;

Σημάδια για προβληματισμό:

- Μαθαίνετε και εξελίσσεστε;
- Νιώθετε σεβασμό;
- Μπορείτε να είστε ο εαυτός σας (εντός ορίων);
- Κατανοείτε τους στόχους της εταιρείας;



Δεν είναι κάθε δουλειά για πάντα  
—και αυτό είναι εντάξει.

Αν η απάντηση είναι κυρίως



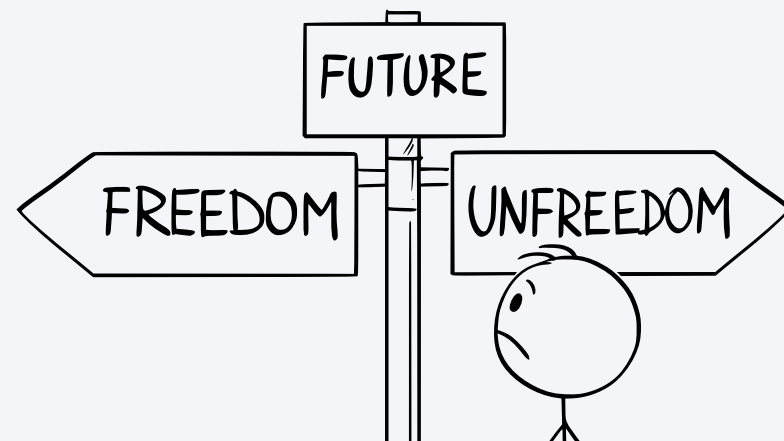
→ Μείνετε και επενδύστε.

Αν κυρίως



→ Μην βιάζεστε,

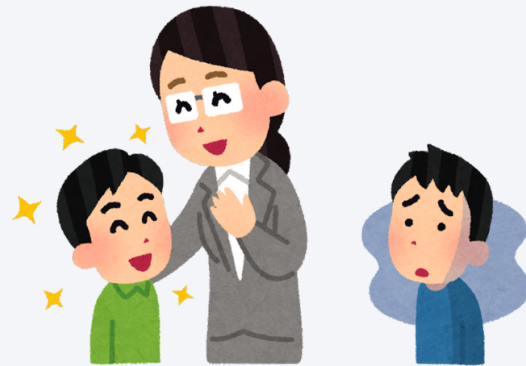
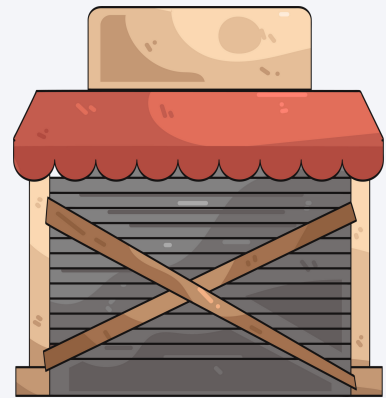
αλλά σκεφτείτε εναλλακτικές λύσεις.



Μπορείτε να παραμείνετε συνεπείς χωρίς να χάσετε την ελευθερία σας.

# Τελική Σκέψη: Μερικές φορές δεν έχει να κάνει με εσάς

Μπορείτε να κάνετε τα πάντα σωστά —και παρόλα αυτά να μην κρατήσετε τη δουλειά.



Συμβαίνει:

- Μια εταιρεία κλείνει ή αναδιαρθρώνεται
- Επιλέγουν έναν άλλο υποψήφιο για λόγους πέρα από τον έλεγχό σας
- Το εργασιακό περιβάλλον αλλάζει
- Απλώς δεν «ταιριάζετε» ακόμα κι αν προσπαθήσατε

Εκτός αν πιστεύετε ότι αντιμετωπιστήκατε άδικα και έχετε νομικούς λόγους για καταγγελία,

👉 πάρτε μια ανάσα και προχωρήστε.

Η ζωή δεν είναι πάντα δίκαιη. Αλλά συνεχίζεται—και το ίδιο κι εσείς.

- Μην κουβαλάτε την απόρριψη ως αποτυχία. Κουβαλήστε την ως **εμπειρία**.

