



Όταν ο Εργοδότης Ζητάει Πάρα Πολλά Κατανοώντας τα όριά σου, εντοπίζοντας την κακοποίηση και προστατεύοντας τα δικαιώματά σου



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 Δέσμευση Δεν Είναι Υποταγή

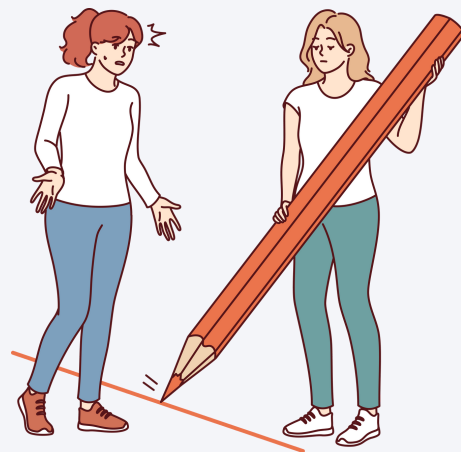
Το να είσαι δεσμευμένος με έναν ρόλο δεν σημαίνει να αποδέχεσαι τα πάντα.
Το να είσαι ευέλικτος δεν σημαίνει να είσαι διαθέσιμος 24/7.
Το να είσαι νέος δεν σημαίνει ότι πρέπει να «αποδείξεις την αξία σου» με κάθε κόστος.



Μια υγιής δουλειά:

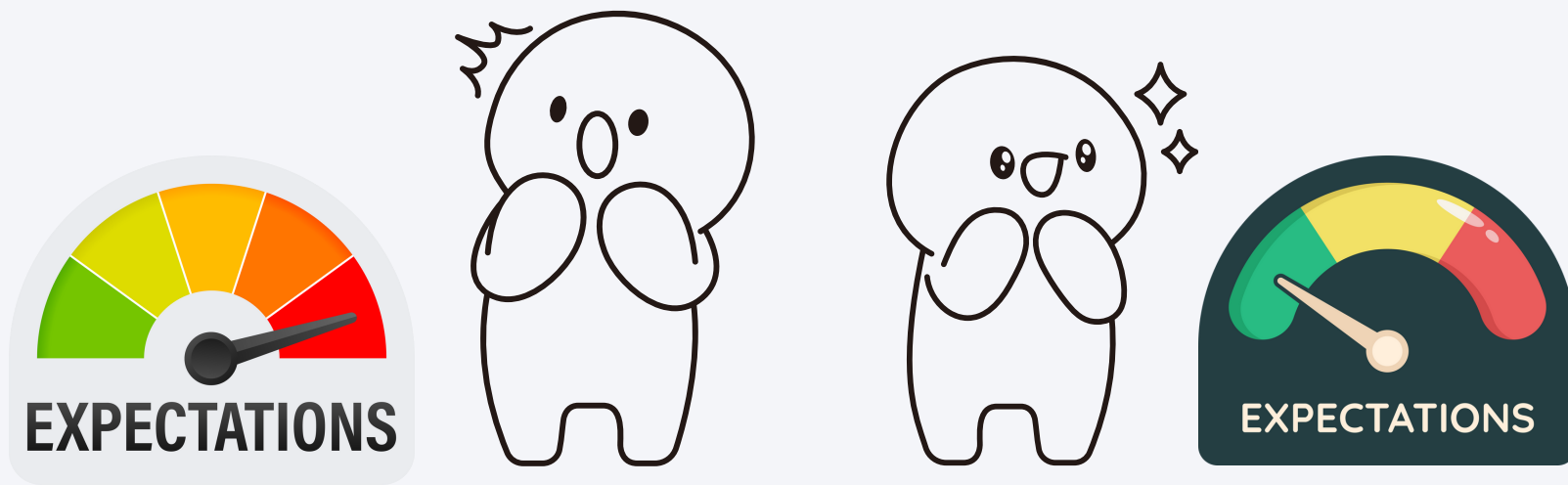
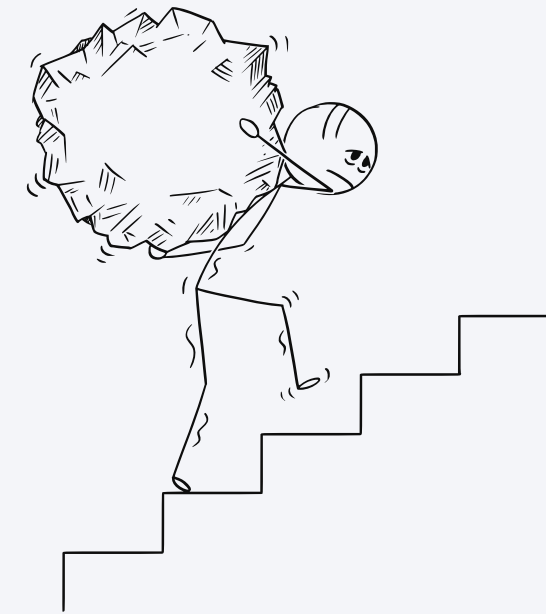
- Έχει προκλήσεις, αλλά σέβεται τον χρόνο και την ενέργειά σου.
- Έχει σαφείς κανόνες, όρια και προσδοκίες.
- Βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό, όχι στον φόβο.

Μπορείς να είσαι καλός εργαζόμενος και να θέτεις όρια.



Τι Είναι Φυσιολογικό σε μια Δουλειά;

Δεν είναι κακοποίηση κάθε τι άβολο. Μερικές φορές, η δουλειά είναι απλώς... δύσκολη.



Λογικές προσδοκίες:

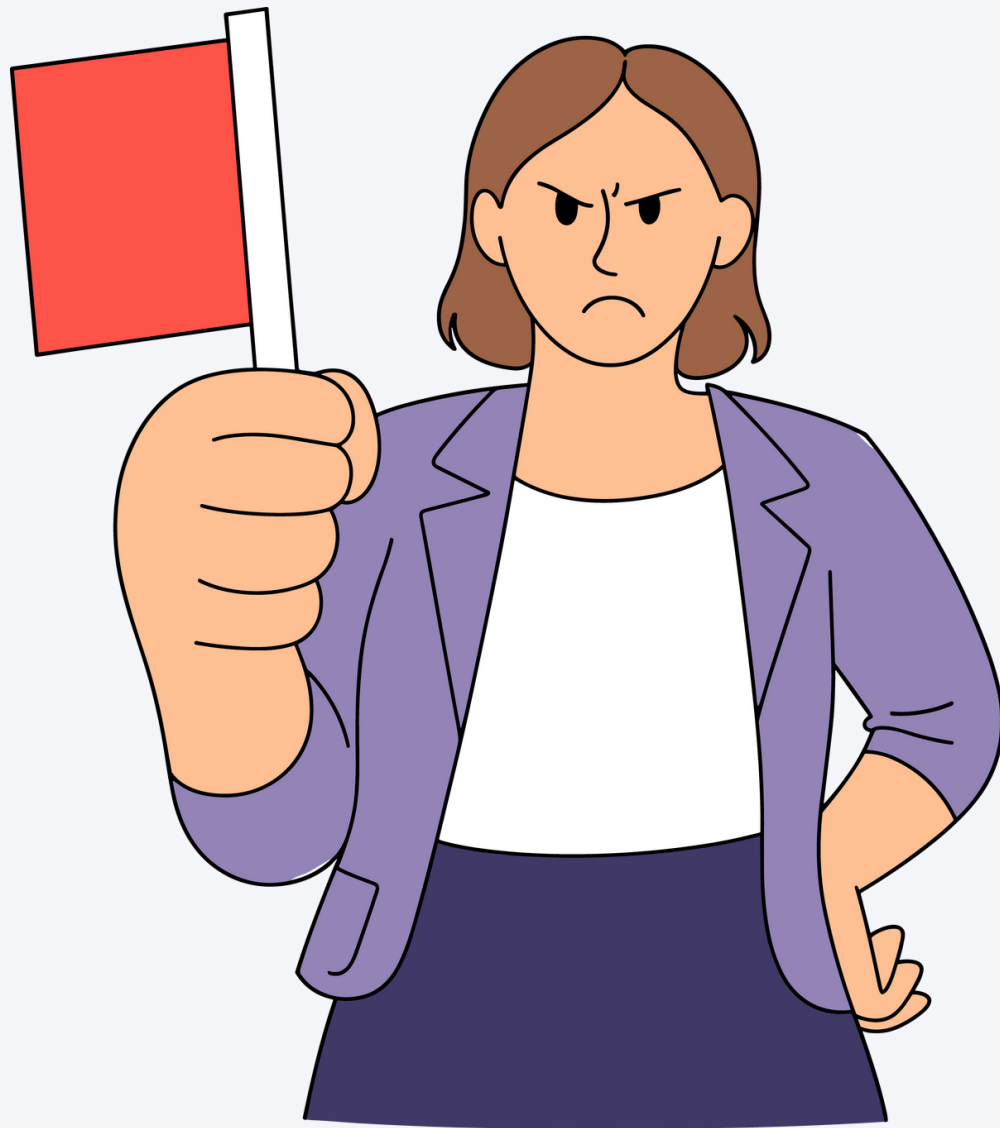
- Προσαρμογή σε εργασίες και καμπύλες μάθησης.
- Υποστήριξη της ομάδας κατά τις περιόδους αιχμής.
- Ευελιξία με ορισμένα ωράρια.
- Λήψη ανατροφοδότησης, συμπεριλαμβανομένης της κριτικής ανατροφοδότησης.

Ρώτησε τον εαυτό σου:

- Είναι αυτό περιστασιακό ή συνεχές;
- Σέβεται αυτό την αξιοπρέπείά μου και τα βασικά μου δικαιώματα;



Προειδοποιητικά σημάδια: Όταν “δεν πάει άλλο”



Αυτά είναι σημάδια ότι κάτι δεν πάει καλά:

- Εργασία με **συχνές υπερωρίες** χωρίς αμοιβή ή επιλογή.
- Συνεχής επικοινωνία τα **Σαββατοκύριακα** ή τις **ημέρες άδειας**.
- Να σου ζητείται να «**προσφέρεις απλώς εθελοντικά για τώρα**» χωρίς σχέδιο πληρωμής.
- Να σου **φωνάζουν**, να σε **προσβάλλουν** ή να σε **αγνοούν**.
- Να μην σου επιτρέπεται να κάνεις **διαλείμματα** ή να έχεις **χρόνο ανάπαυσης**.
- **Επικίνδυνες** ή **ανθυγιεινές συνθήκες**.

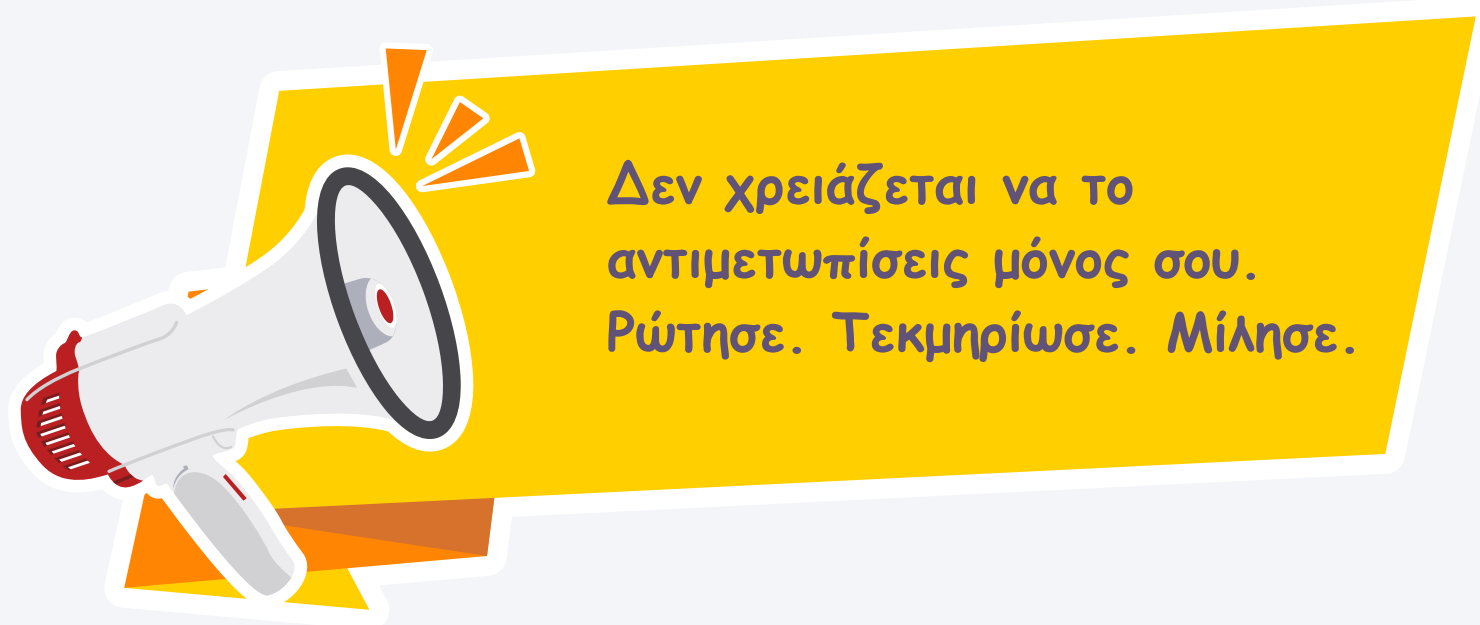
Εάν είσαι συνεχώς εξαντλημένος, αγχωμένος ή φοβάσαι να μιλήσεις—δώσε προσοχή.

Γνώριζε τα Δικαιώματά σου – Και Τι να Κάνεις Αν Είσαι Αβέβαιος



Βασικά εργασιακά δικαιώματα
(μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς ανά χώρα):

- Ένα συμβόλαιο με σαφείς όρους.
- Ένας δίκαιος μισθός, που καταβάλλεται τακτικά.
- Όρια στις ημερήσιες και εβδομαδιαίες ώρες εργασίας.
- Διαλείμματα και περίοδοι ανάπαυσης.
- Ένας ασφαλής και σεβαστός χώρος εργασίας.

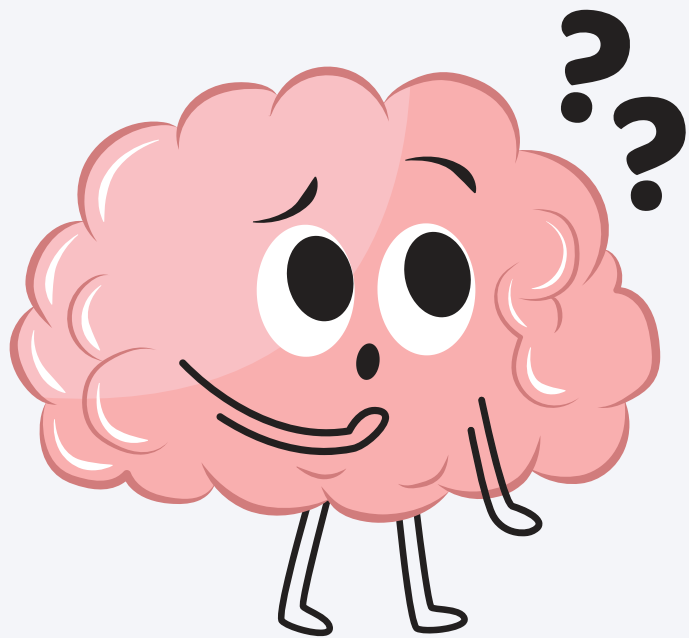


Τι γίνεται αν δεν είσαι σίγουρος αν κάτι είναι σωστό;

Μίλησε με:

- Τον άμεσο προϊστάμενό σου (για μικρές αμφιβολίες).
- Το τμήμα HR ή τον εκπρόσωπο του προσωπικού (αν υπάρχει).
- Έναν εκπρόσωπο συνδικάτου (αν ανήκεις σε πλαίσιο με συνδικαλιστικό όργανο).
- Ένα κέντρο βοήθειας νέων ή ΜΚΟ (για εξωτερική υποστήριξη).
- Έναν εργατολόγο ή νομική βοήθεια (για σοβαρά ζητήματα).

Πώς να Αντιδράσεις Όταν Κάτι Φαίνεται Λάθος

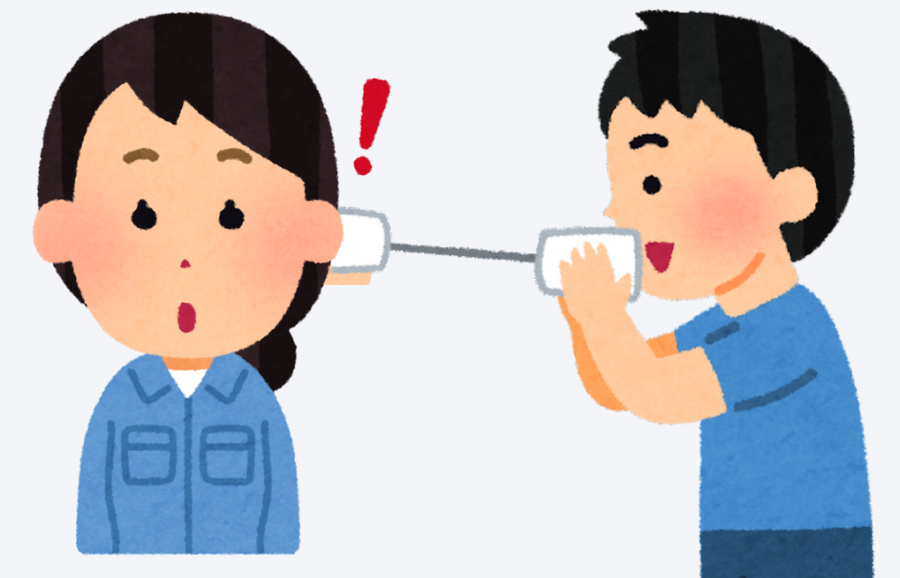


Έχεις το δικαίωμα να ρωτήσεις:

- «Θα μπορούσατε να διευκρινίσετε γιατί μου ζητείται να το κάνω αυτό;»
- «Υπάρχει κάποιος με τον οποίο μπορώ να μιλήσω για τις ώρες εργασίας μου;»
- «Δεν αισθάνομαι άνετα με αυτό το αίτημα—μπορούμε να το συζητήσουμε;»

- Παραμείνε ήρεμος, σταθερός και με σεβασμό.
- Κατάγραψε τα πράγματα. Κράτησε αντίγραφα των μηνυμάτων.
- Ζήτησε υποστήριξη από έμπιστα ενήλικα άτομα ή επαγγελματίες.

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι επιθετικότητα.
Είναι σαφήνεια με σεβασμό.

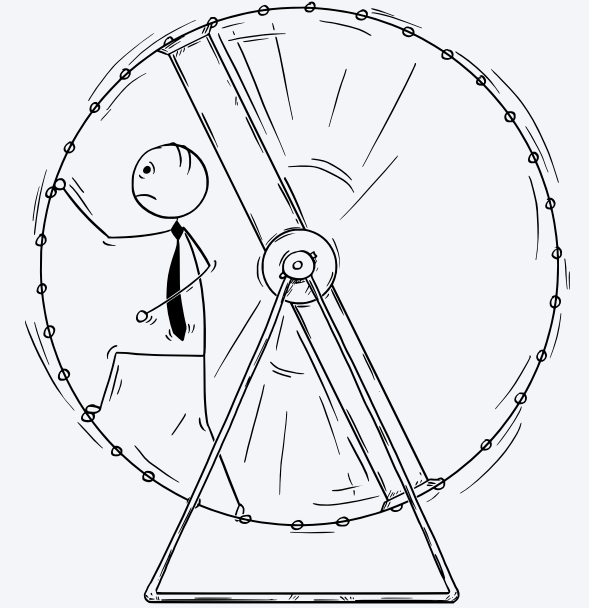


Όταν Είναι Καιρός να Φύγεις (ή να κάνεις αναφορά)

Μερικές φορές, το να φύγεις είναι το σωστό.

Σκέψου να φύγεις ή να κάνεις αναφορά αν:

- Η κατάσταση επαναλαμβάνεται παρά την ανατροφοδότησή σου.
- Σε αντιμετωπίζουν με ασέβεια ή σε χειραγωγούν.
- Αισθάνεσαι ψυχικά ή σωματικά ανασφαλής.
- Σου ζητείται να παραβιάσεις τον νόμο.



Σου αξίζει μια δουλειά όπου σε σέβονται και σε προστατεύουν. Το να παραιτηθείς δεν είναι αποτυχία. Μερικές φορές, είναι προστασία.

Τελικό Μήνυμα: Είναι Εντάξει να Πεις Όχι



Μερικές φορές θα κάνεις τα πάντα σωστά... και τα πράγματα πάλι δεν θα πάνε καλά.

Αυτή είναι η ζωή:

- Οι εργοδότες κάνουν επιλογές που δεν ελέγχεις.
- Ορισμένες εταιρείες δεν είναι υγιείς χώροι για να μείνεις.
- Το να πεις «δεν πάει άλλο» δεν σε κάνει αδύναμο.
- Σε κάνει ενημερωμένο—και ελεύθερο.

Αν παραβιάζονται τα δικαιώματά σου με τρόπο που δεν απαιτεί νομική ενέργεια, άφησε το και προχώρησε.

Ο κόσμος δεν ανταποκρίνεται πάντα στην προσπάθειά σου—και αυτό είναι εντάξει. Μάθε, προστάτεψε τις αξίες σου και κάνε το επόμενο βήμα.

