



Fot. Fotolia

jomość swoich możliwości, zasobów i zainteresowań. **Warto podejmować się przede wszystkim tych zadań, w których przydatne będą nasze atuty – dzięki temu wywiązanie się z obowiązku będzie łatwiejsze, przyjemniejsze i zajmie nam mniej czasu.** Zadania i cele, które sobie stawiamy, powinny być realistyczne. Nie decydujemy się na zbyt trudne zadania – to uchroni nas przed rozczarowaniem i krytyką ze strony otoczenia.

Z drugiej strony czasem – właśnie dla samorozwoju, ale też dla odmiany, by nie popaść w rutynę – dobrze jest podjąć się zadania, które wymaga zdobycia nowych umiejętności, wówczas bowiem możemy nauczyć się czegoś nowego i uniknąć nudy. Realizację takich działań trzeba jednak bardzo dobrze zaplanować (razem z zapasem czasowym i ewentualnym „kołem ratunkowym”, na wypadek, gdyby coś poszło nie po naszej myśli). Takim „kołem” może być np. możliwość skonsultowania się z osobą, która już wcześniej uporała się z podobnym problemem i może służyć nam radą, wsparciem lub bezpośrednią pomocą. W tym wypadku potrzebna będzie jeszcze jedna umiejętność, którą, niestety, nie wszyscy posiadamy... Chodzi oczywiście o umiejętność proszenia o pomoc.

Trudna prośba

Jeśli zdaliśmy sobie sprawę z tego, że nie zdołamy sami ukończyć zadania w terminie lub że nie będziemy z niego

zadowoleni, powinniśmy zwrócić się z prośbą o pomoc do kogoś, kto ma potrzebne kompetencje. To jednak tylko pozornie jest proste. Zwrócić się z taką prośbą do przyjaciół i rodziny nie zawsze jest łatwo, a co dopiero do kolegów i koleżanek w pracy czy do przełożonego... Wiele osób obawia się, że w ten sposób pokażą, że sobie nie radzą, a w efekcie ucierpi ich duma i pozycja zawodowa. Wielu z nas „nie lubi prosić”, kierując się nierealistyczną ambicją (bo chce wszystko zawdzięczać sobie), inni obawiają się odmowy i związanej z nią nieprzyjemnej atmosfery. Prośba o pomoc jednak nie tylko nie musi wcale zaszkodzić naszej pozycji i rozwojowi zawodowemu – wręcz może pomóc.

Jak już sobie powiedzieliśmy, nie ma ludzi doskonałych w każdej dziedzinie i nawet nauczyciele z długim stażem pracy, mimo wielu lat doświadczenia, wciąż mogą napotkać na swojej drodze trudności wymagające pomocy innych. Niezależnie od tego, czy chodzi o młodego nauczyciela, który dopiero buduje swoją pozycję w gronie koleżanek i kolegów, czy też o doświadczonego pedagoga, każdy z nas czasem styka się z nowym problemem czy zagadnieniem. **Zwracanie się z prośbą o pomoc nie powinno być przez nas postrzegane jako oznaka słabości, przeciwnie – świadczy raczej o osobistej pokorze oraz o odpowiedzialności za wykonanie zadania;** prosząc o pomoc, udowodnimy, że bardziej zależy nam na efek-

tach pracy i rozwiązaniu problemu niż na zachowaniu własnego wizerunku opartego na nieomyślności.

Wzajemna pomoc i wspieranie się są naturalnymi elementami naszego życia. Co więcej, zdecydowana większość ludzi lubi pomagać innym, o ile dla nich samych nie stanowi to nadmiernego obciążenia. Innymi słowy – jeśli poprosisz kogoś o sugestię, opinię czy wskazówkę, z dużym prawdopodobieństwem udzieli ci jej z chęcią, a sam dodatkowo poczuje się kompetentny i potrzebny, bo zdołał ci pomóc. Naturalnie im więcej pracy i zaangażowania wymaga pomoc, tym trudniej będzie znaleźć chętną osobę. Tutaj przydatna będzie po pierwsze: właściwa argumentacja, po drugie: stworzenie atmosfery wzajemności – jeśli druga osoba będzie wiedziała, że w przyszłości także będzie mogła liczyć na twoją pomoc, na pewno chętniej się zgodzi.

Jeśli czujesz, że nie poradzisz sobie w pojedynkę, nie czekaj na cud – poproś o pomoc w porę i nie zwlekaj w oczekiwaniu, aż ktoś sam wyjdzie z propozycją pomocy. Weź sprawy w swoje ręce i działaj bez zbędnej zwłoki.

Bardzo dobrym rozwiązaniem, które możesz zastosować w wielu różnych sytuacjach, jest wcześniejsze umówienie się z osobą, której pomocy czy wskazówek możesz potrzebować. Jeśli podejmujesz się właśnie nowego zadania, np. zorganizowania wycieczki lub poprowadzenia gazetki szkolnej, a dotąd nie zajmowałeś się niczym podobnym, jeszcze zanim zaczniesz to zadanie realizować, pomów z kimś doświadczonym i zapytaj go, czy – jeśli pojawią się trudności – możesz się do niego zwrócić z pytaniami lub prośbami o sugestię, jak najlepiej poradzić sobie z wynikłym problemem. Taka osoba prawdopodobnie się zgodzi, sytuacja zaś będzie przyjazna dla obu stron: ty poczujesz się pewniej, natomiast twój pomocnik, poinformowany z wyprzedzeniem, nie będzie zaskoczony twoją prośbą.

To oczywiście, ale warto wspomnieć – tym łatwiej uzyskasz pomoc, im lepsze relacje łączą cię ze współpracownikami; sympatia otoczenia oraz opinia osoby, na której inni także mogą polegać, znacznie ułatwiają otrzymanie niezbędnej pomocy. Kiedy już otrzymasz oczekiwaną pomoc, pamiętaj, aby nie przypisywać sobie wszystkich zasług i wspomnieć

o wkładzie swego pomocnika – to zapoczątkuje w przyszłości, bo kolejne osoby, które poprosisz o wsparcie, będą mogły spodziewać się, że docenisz ich wkład. Przygotuj się także na możliwość uzyskania odmowy – osoby, do których się zwracasz, mają do niej prawo.

Co jednak, kiedy to nie ty prosisz o pomoc, lecz inni zwracają się do ciebie z tak wieloma prośbami, że wypełnianie ich wymaga od ciebie nadmiernego wysiłku? W takiej sytuacji bardzo przydaje się kolejna umiejętność charakterystyczna dla skutecznego strażnika swoich granic...

Asertywność

Prośba o niezbędną pomoc w sytuacji, kiedy brak wsparcia może negatywnie odbić się na realizacji zadania, jest w pełni uzasadniona, ale już próba przerwania swoich obowiązków na kogoś innego – nie. Dlatego sami prośmy o pomoc wtedy, kiedy jest nam ona naprawdę potrzebna, ale też nie pozwalajmy, by inni bez uzasadnienia przerzucali na nasze barki własne obowiązki. Udzielajmy po-

mocy, kiedy możemy sobie na to pozwolić i widzimy uzasadnienie dla zaangażowania nas, ale nie pozwalajmy się wykorzystywać.

Jak się bronić przed próbami wykorzystania naszej dobrej woli? Najlepszą bronią jest właśnie asertywność, czyli umiejętność formułowania i wyrażania własnego zdania, potrzeb czy opinii w sposób jasny, zrozumiały i stanowczy, bez agresji i bez naruszania psychicznego terytorium innych osób. Asertywność jest umiejętnością bardzo cenną i przydatną na wielu płaszczyznach życia – do tego jest całkowicie nabyta, co oznacza, że z mniejszym lub większym wysiłkiem może ją opanować każdy z nas, a pomoc mogą w tym rozmaite publikacje książkowe, multimedialne czy szkolenia. **Każdy, kto ma trudności z odmawianiem, czuje się wykorzystywany lub lekceważony przez kogoś ze swojego otoczenia, powinien zainteresować się właśnie asertywnością.**

Warto wspomnieć o kilku podstawowych zasadach. Asertywność pozwala ko-

rzystać ze swoich praw bez naruszania praw innych ludzi. Podstawą asertywności jest szacunek – zarówno do siebie, jak i do innych. Osoba asertywna charakteryzuje się zatem dobrą samooceną, świadomością i akceptacją siebie (swoich wad, zalet, potrzeb, dążeń i opinii), a jednocześnie respektuje potrzeby i uczucia innych osób. Uznaje przy tym, że jest tak samo ważna jak inni ludzie, a co za tym idzie – racjonalnie dba o swoje interesy i samopoczucie otaczających ją osób.

Choć asertywność najczęściej kojarzy się z umiejętnością stanowczego, ale nieraniącego drugiej osoby odmawiania, to znajduje ona zastosowanie także w innych sytuacjach, kiedy chcemy wyrazić swoją opinię, sformułować oczekiwania lub bronić swojego stanowiska. W publikacjach poświęconych tej umiejętności znajdujemy nie tylko wartościowe porady, ale także przykłady asertywnych wypowiedzi i sposoby asertywnego prowadzenia rozmowy – bardzo praktyczne i przydatne.

Asertywność jest umiejętnością, którą rozwijamy i ugruntowujemy przez dłuż-

Młodzi logiści podniosą kwalifikacje

Bez konieczności zakupu drogiego sprzętu i licencji na oprogramowanie. Ze zwykłego komputera w jakiegokolwiek szkolnej pracowni z dostępem do Internetu. Od września uczniowie z około 200 placówek kształcących w całej Polsce na kierunku technik logistyk zapoznają się z możliwością nauki na prawdziwie europejskim poziomie praktycznych aspektów swojego zawodu. Wszystko dzięki Wirtualnym Laboratorium, opracowanym przez Wyższą Szkołę Logistyki w Poznaniu we współpracy z firmą L-Systems.

O tym jak łatwo można się uczyć dzięki gotowym ćwiczeniom w systemie biznesowym klasy ERP przekonali się już nauczyciele, którzy wzięli udział w szkoleniach z obsługi Wirtualnych Laboratorium, zorganizowanych przez Wyższą Szkołę Logistyki w Poznaniu i firmę L-Systems w lipcu i sierpniu w największych miastach wojewódzkich kraju.

„Jak młody człowiek przychodzi do szkoły to nie ma w ogóle rzeczywistego pojęcia o rzeczach, które są mu przekazywane na lekcjach jedynie w teorii. Dzięki Wirtualnym Laboratorium można uczniom fizycznie pokazać, że to się naprawdę znajduje w oprogramowaniu i nie jest sztucznym tworem wyłącznie do pokazania na tablicy czy policzenia ręcznie” mówi Violetta Cichomska-

Capińska, nauczycielka z ZSP nr 4 im. Jana Pawła II w Nowej Soli

Dla szkół WL to idealne rozwiązanie problemów związanych z tegoroczną reformą edukacji ponadgimnazjalnej. Zadania realizują treści programowe zgodne z Podstawą Programową dla zawodu technik logistyk 333107, w oparciu o którą zostały stworzone również skrypty dla uczniów oraz materiał dydaktyczny, a także przedmiotowy i modułowy program nauczania do Wirtualnych Laboratorium.

Dzięki temu, że w ramach WL szkoły korzystają z systemu wspólnie z innymi placówkami, koszt jego utrzymania jest niższy niż w przypadku samodzielnego zakupu licencji na specjalistyczne oprogramowanie. Dodatkowo zewnętrzna

pomoc techniczna dostępna w formie call-center dba o prawidłowe funkcjonowanie systemu, a WSL w Poznaniu gwarantuje potrzebne wsparcie merytoryczne.

26 października 2012 r. w siedzibie WSL w Poznaniu o możliwościach jakie stwarza dla szkół dostęp do WL będą rozmawiać dyrektorzy szkół podczas ogólnopolskiej debaty. Więcej informacji na temat projektu, w tym również formularz zgłoszeniowy dla placówek zainteresowanych korzystaniem z WL, jest dostępnych na stronie internetowej projektu www.laboratoria.wsl.com.pl.

Ideę Wirtualnych Laboratorium popierają między innymi: Kuehne + Nagel Sp. z o.o., POLZUG Intermodal POLSKA Sp. z o.o., DAMCO, PEKAES SA, Lug Light Factory Sp. z o.o., El-Cab Sp. z o.o.



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



WYŻSZA SZKOŁA LOGISTYKI

