

LOOK LIKE ME

JAK POWIEDZIEĆ "NIE"



PODSUMOWANIE

"Tak" to pozytywna i uspokajająca odpowiedź, jednak stosowana bezwarunkowo i bez zachowania osobistych granic może być destrukcyjna w przypadku osób, które mają tendencję do zadowalania wszystkich. Uczenie się mówienia "nie" jest narzędziem wyznaczania granic i nie pozwalania sobie na zaniedbanie osobistych priorytetów, co może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i dbanie o samego siebie.

Chociaż pomoc innym jest pozytywna i konieczna, to jest destrukcyjna, gdy wiąże się z ciągłym działaniem niekorzystnym dla siebie. Dlatego należy poświęcić czas na ocenę sytuacji, rozważając ilość czasu i (nie)komfortu, jaki może się z nią wiązać.

CELE



REZULTATY

- ROZPOZNAJ SWOJE ZACHOWANIE**

Przyjrzyj się, czy Twoje zachowanie charakteryzuje wzorzec "tak".

- CIERPLIWOŚĆ**

Nie zgadzaj się od razu, przeanalizuj sytuację

- STRUKTURA**

Ustal cele i priorytety

- REZULTAT 1**

Rozpocznij proces zmiany wzorców

- REZULTAT 2**

Unikaj brania na siebie zbyt wielu zadań

- REZULTAT 3**

Im więcej razy powiesz "NIE" rzeczom, których nie chcesz robić, tym więcej czasu znajdziesz na poświęcenie się rzeczom, które naprawdę lubisz.



POMYSŁY NA ĆWICZENIA

Przeprowadzenie nieformalnej analizy kosztów i korzyści.

Zacznij od zadania sobie pytań, aby ocenić potencjalne korzyści: Czy ta możliwość jest zgodna z moimi celami i wartościami? Jak wiele się nauczę? Czy ta możliwość stworzy lub umocni ważne relacje zawodowe? Jakie jest prawdopodobieństwo, że w przyszłości stworzy ona bardziej korzystne możliwości? Jak ważne jest to działanie dla mnie osobiście?



LITERATURA

- Somerville, H. Leah et al. Learn when - and how-to say no in your professional life. 2021 Jan 5. [10.1126/science.caredit.abg4310](https://doi.org/10.1126/science.caredit.abg4310)
- Hinton AO Jr, McReynolds MR, Martinez D, Shuler HD, Termini CM. The power of saying no. EMBO Rep. 2020 Jul 3;21(7):e50918. doi: 10.15252/embr.202050918. Epub 2020 Jun 28. PMID: 32596868; PMCID: PMC7332800.
- Karimi, Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. Journal of Advanced Nursing, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

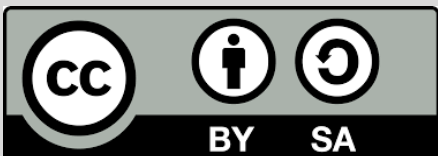
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.