

איך לפנות לעזרה

לדעת לפנות לקולגות כמקור מידע

איך נראית פנייה אפקטיבית לטובת סיוע?

- איזון תמורות – שני הצדדים צריכים להרוויח
- הצגה שלכם
- תשאלו אם זה בסדר
- תהיו בהירים, ממוקדים וספציפיים עד כמה שזה אפשרי – נסחו את הבקשה
- ציינו רק את הדברים הרלוונטיים לחיבור / לבקשה
- לסיים בתודה וברכה

פסיכולוגיה של מיילים : איך לכתוב מייל שמשגיג את המטרה (כולל דוגמאות)
- <https://psytoolbox.com/psychology-of-the-perfect-email>

סיכום הרצאת TED על איך לבקש עזרה

[לחץ כאן לצפייה בהרצאה המלאה: היידי גראנט - איך לבקש עזרה ולקבל "כן" \(TED Talk\)](#)

1. **היו ברורים** – לגבי סוג העזרה שתם רוצים ולמה .
בקשות מעורפלות, עקיפות לעזרה, לא עוזרות לעוזר
בקשות כמו: "אני רוצה להתייעץ" או "להיפגש על כוס קפה ולהתחבר", יזכו לפחות מענה,
כי הן כלליות והבקשה לא ברורה.
אז פשוט תגידו למשל: "הייתי רוצה לקבל את עצתך לגבי לימודי הנהלת חשבונות"
2. **הימנעו מהתנצלויות** – "אני כל כך מצטערת שאני צריכה לבקש ממך" "אני ממש שונאת שאני צריכה להפריע לך" "אם יכולתי להסתדר בלי עזרתך, הייתי עושה זאת".
3. **תבקשו עזרה באופן אישי** - אל תבקשו עזרה באימייל או בהודעת טקסט – אלו אופציות לא אישיות .
לפעמים אין אפשרות אחרת, אבל לרוב מה שקורה הוא שאנחנו מעדיפים לבקש עזרה באימייל או בטקסט בגלל שזה מרגיש פחות לא נעים עבורנו. אתם יודעים מה עוד מרגיש פחות לא נעים לעשות באימייל או בטקסט? לומר לכם לא. ומסתבר, שיש גם מחקר המאשר את זה. בקשות אישיות לעזרה הן בעלות סבירות של פי 30 שתקבלו כן מאשר בקשות שנעשות באימייל. אז כשמהו באמת חשוב ואתם ממש צריכים עזרה ממישהו, תשקיעו בזמן פנים אל פנים לנסח את הבקשה, אז תשתמשו בטלפון שלכם כטלפון -- ותבקשו את העזרה שאתם צריכים.
4. **בצעו מעקב** - כשאתם מבקשים עזרה ונענים בחיוב, תבצעו מעקב אחר כך. ישנה תפיסה מוטעית רווחת לפיה הדבר המתגמל במתן עזרה הוא פעולת העזרה עצמה. זה לא נכון, מה שמתגמל במתן עזרה היא הידיעה שהעזרה שלכם הייתה אפקטיבית ובעלת השפעה.
אם אנחנו רוצים שאנשים ימשיכו להעניק לנו עזרה בטווח הרחוק, עדכנו אותם בדבר העזרה המשמעותית שניתנה לכם והאפקטיביות שלה.

זה לא קל לבקש עזרה. כולנו קצת מפחדים לעשות את זה. זה גורם לנו להרגיש פגיעים. אבל המציאות של העבודה המודרנית והחיים המודרניים היא שאף אחד לא עושה את זה לבד. אף אחד לא מצליח בוואקום. יותר מכל, אנחנו בעצם חייבים להסתמך על אחרים, על התמיכה ושיתוף הפעולה שלכם, כדי להצליח.

אז כשאתם צריכים עזרה, בקשו אותה בקול. וכשאתם עושים את זה, עשו זאת בדרך שתגדיל את הסיכויים שלכם שתקבלו תשובה חיובית ותגרום לאנשים האחרים להרגיש מעולה על כך שעזרו לכם, כי לשניכם מגיע.

איך לא לבקש עזרה... (מקולגה)

[לחץ כאן לצפיה בפוסט המלא בדף של חגית גינצבורג בפייסבוק](#)

אוקיי, טיפ מספר 2. זה ממש חשוב. בבקשה המנעו מכתבי ויתור, התנצלות ושוחז. ממש ממש חשוב. האם משהו מכל אלה כל כך מצטערת שאני צריכה לבקש ממך? "אני ממש שונאת שאני צריכה להפריע לך" "אם יכולתי להסתדר בלי עזרתך, הייתי עושה זאת".



Hagit Ginzburg

1 hr · 🌐

אחת לכמה זמן פונה אליי מישהי שרוצה לעשות סטנדאפ, והיא מבקשת להתייעץ איתי על איך לעשות את זה, שזה בסך הכל ממש סבבה ולגיטימי ואני בגדול שמחה לסייע, למעט העובדה שחלק מהנשים האלה הן זרות לחלוטין והן נוחתות עליי משום מקום, עם מעין דרישה או ציפייה לחטט לי במוח, כאילו שאני מתחזקת קו חם לקומיקאים צעירים שמסובסד על ידי המדינה וחייבת משהו למישהו. בלי "שלום, מה שלומך?" או "קוראים לי כך וכך ורציתי לשאול אם אפשר אולי להתייעץ איתך?" או "היי חגית, את רזה מאוד" שזה בסיסי. אחרי כמה פעמים שבהן ניסיתי להסביר בעדינות שזו לא דרך כל כך מנומסת לפנות למישהי שהן לא מכירות ולבקש ממנה עזרה, עברתי לטקטיקה אחרת. אעדכן.

איך עושים סטנד אפ?

אנחנו מכירות?

לא

בחנות טבע את קונה כורכום טחון, טופו ועלי גרניום. בטמבוריה רוכשת קונוס ומנורה נגד יתושים. חוזרת הביתה מתיכה הכל בסיר גדול למשך שעה ובסוף יש לך סטנדאפ

היי מה הטלפון שלך אני רוצה לעשות סטנדאפ ורציתי להתייעץ איתך

היי חגית, אני רוצה לקבוע איתך פגישה כדי שתעזרי לי לבנות הופעת סטנדאפ אפ מתי את יכולה?

אין לי טלפון, את מוזמנת לנסות בטלפתי

מצטערת, אני כרגע עסוקה בבנייה של בראשית 2.0. אנחנו ממש מקווים שהפעם היא תגיע לירח 🚀