

Gestionarea situațiilor
tensionate între colegi -
cum să ne găsim
motivația zilnică să fim cei
mai buni

Psiholog Alina Neagoe

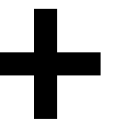


Cauzele tensiunilor dintre colegi în mediul de muncă

1. Diferențe de personalitate și stiluri de lucru

O sursă frecventă de conflict în mediul de lucru provine din diferențele de personalitate și stiluri de lucru ale angajaților.

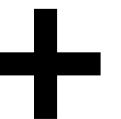
Teorii precum modelul Big Five al personalității au demonstrat că oamenii au tendința de a se angaja în conflicte atunci când interacționează cu colegi care au preferințe și trăsături de personalitate diferite.



Cauzele tensiunilor dintre colegi în mediul de muncă

2. Competiție pentru resurse limitate

- Atunci când există resurse limitate, precum **buget, timp** sau **recunoaștere**, angajații pot intra în conflict pentru a obține aceste resurse.
- Această competiție poate duce la tensiuni și conflicte interpersonale în echipă sau între departamente.

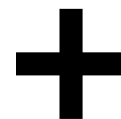




Cauzele tensiunilor dintre colegi în mediul de muncă

3. Comunicare ineficientă

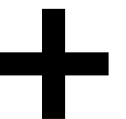
- Comunicarea defectuoasă sau ineficientă este adesea o cauză principală a conflictului la locul de muncă. În lipsa unei comunicări clare și deschise, există o mare probabilitate de interpretări greșite, confuzie și frustrare între colegi.



Tipuri de comunicare ineficientă

Comunicarea ineficientă poate avea consecințe negative asupra relațiilor interpersonale și a atmosferei de lucru.

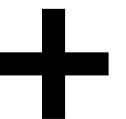
Înțelegerea și recunoașterea diferitelor tipuri de comunicare ineficientă pot ajuta la îmbunătățirea abilităților de comunicare și la promovarea unui dialog sănătos și constructiv în mediul de muncă.



Tipuri de comunicare ineficientă

1. Comunicarea Agresivă

- Comunicarea agresivă este un stil de comunicare în care o persoană își impune nevoile, dorințele și opinii, ignorând sau subestimând nevoile și drepturile celorlalți. Aceasta poate fi exprimată prin tonul vocii ridicat, limbajul dur sau atitudinea dominatoare.
- *Exemplu: "Tu niciodată nu ești capabil să livrezi la timp. Ești absolut inutil în echipă!"*





Tipuri de comunicare ineficientă

2. Comunicarea Pasivă

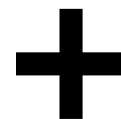
- Comunicarea pasivă este opusul comunicării agresive, în care o persoană evită să-și exprime nevoile, dorințele sau opiniile.
- Persoanele care adoptă acest stil de comunicare pot fi percepute ca fiind docile sau lipsite de încredere în sine.
- *Exemplu: "Nu mă deranjează, nu e important. Poate vei lua în considerare ce am spus..."*



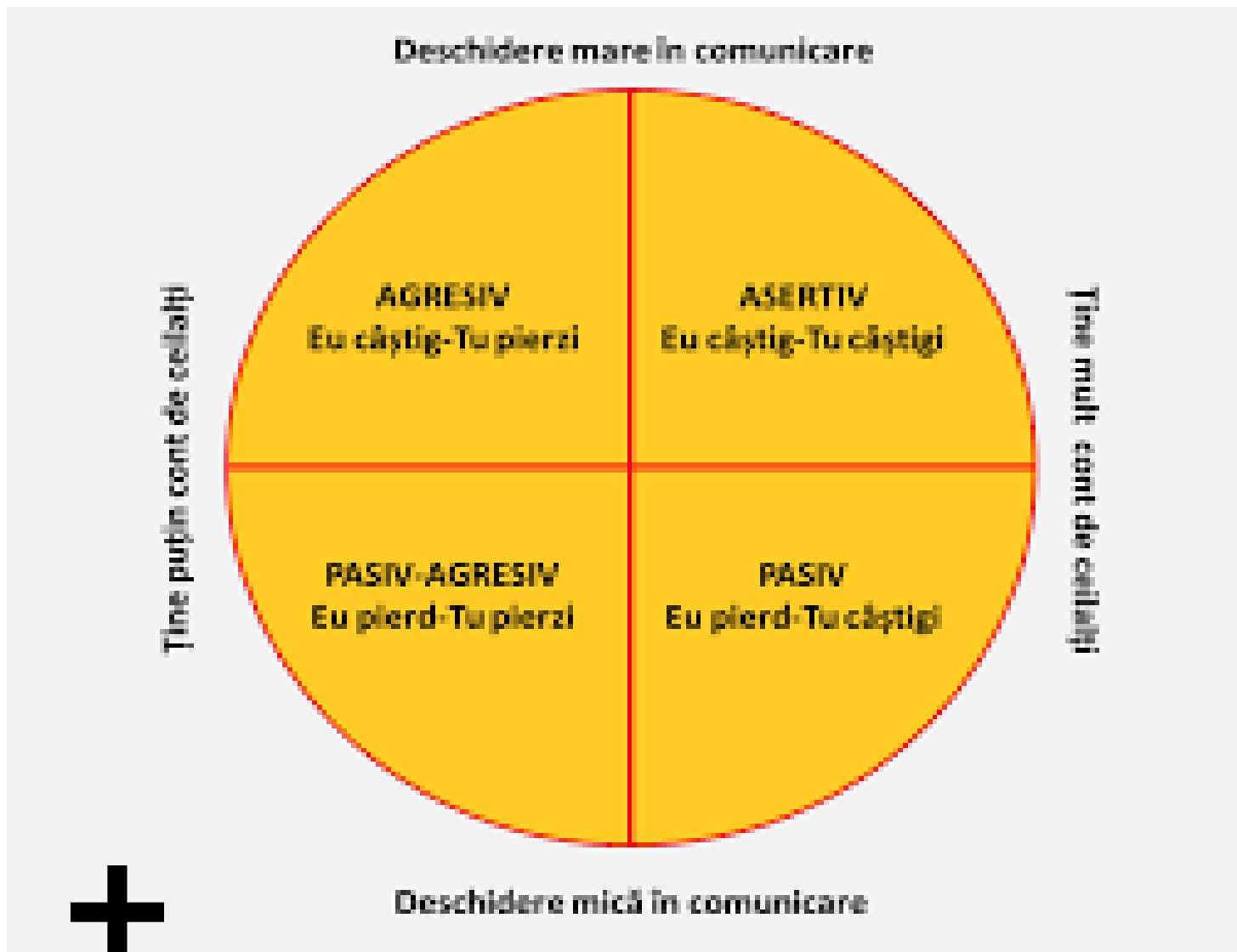
Tipuri de comunicare ineficientă

3. Comunicarea Pasiv-Agresivă

- Comunicarea pasiv-agresivă implică exprimarea indirectă a resentimentelor, furiei sau frustrărilor. Persoana poate să pară că este de acord sau că acceptă o situație, dar își manifestă nemulțumirea prin comportamente subversive sau sarcasm.
- *Exemplu: "Da, desigur, voi face eu totul, cum de obicei. Nu trebuie să vă mai obosiți..."*

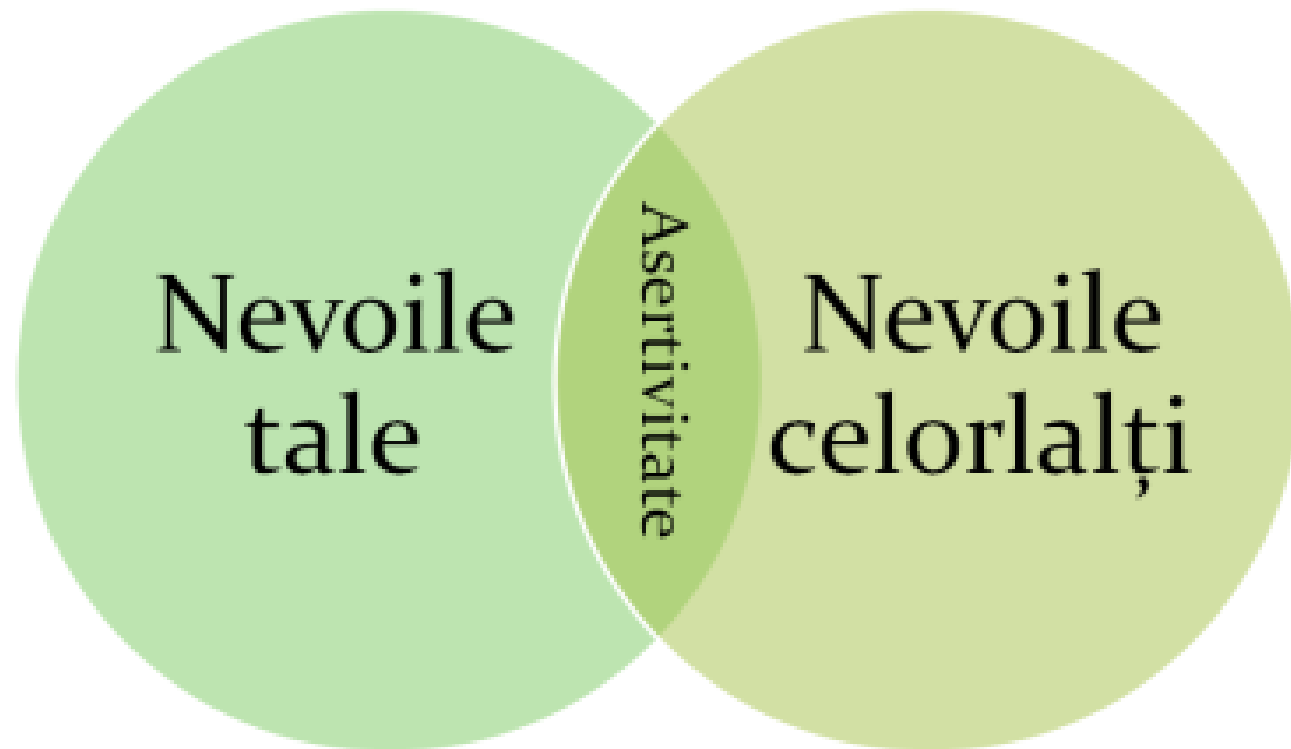


Tipuri de comunicare ineficientă- sumarizând



Comunicarea
asertivă

+



Comunicarea asertivă



Ascultare
activă

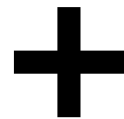
Empatie

Respect

Comunicarea
asertivă

Identificarea
intențiilor

Feedback



Identificarea intențiilor

– Efectuați o verificare din timp a intențiilor dumneavoastră înainte de a vă implica într-o discuție cu un coleg, în special dacă are potențialul de a se transforma în conflict.

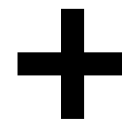
Întrebați-vă:

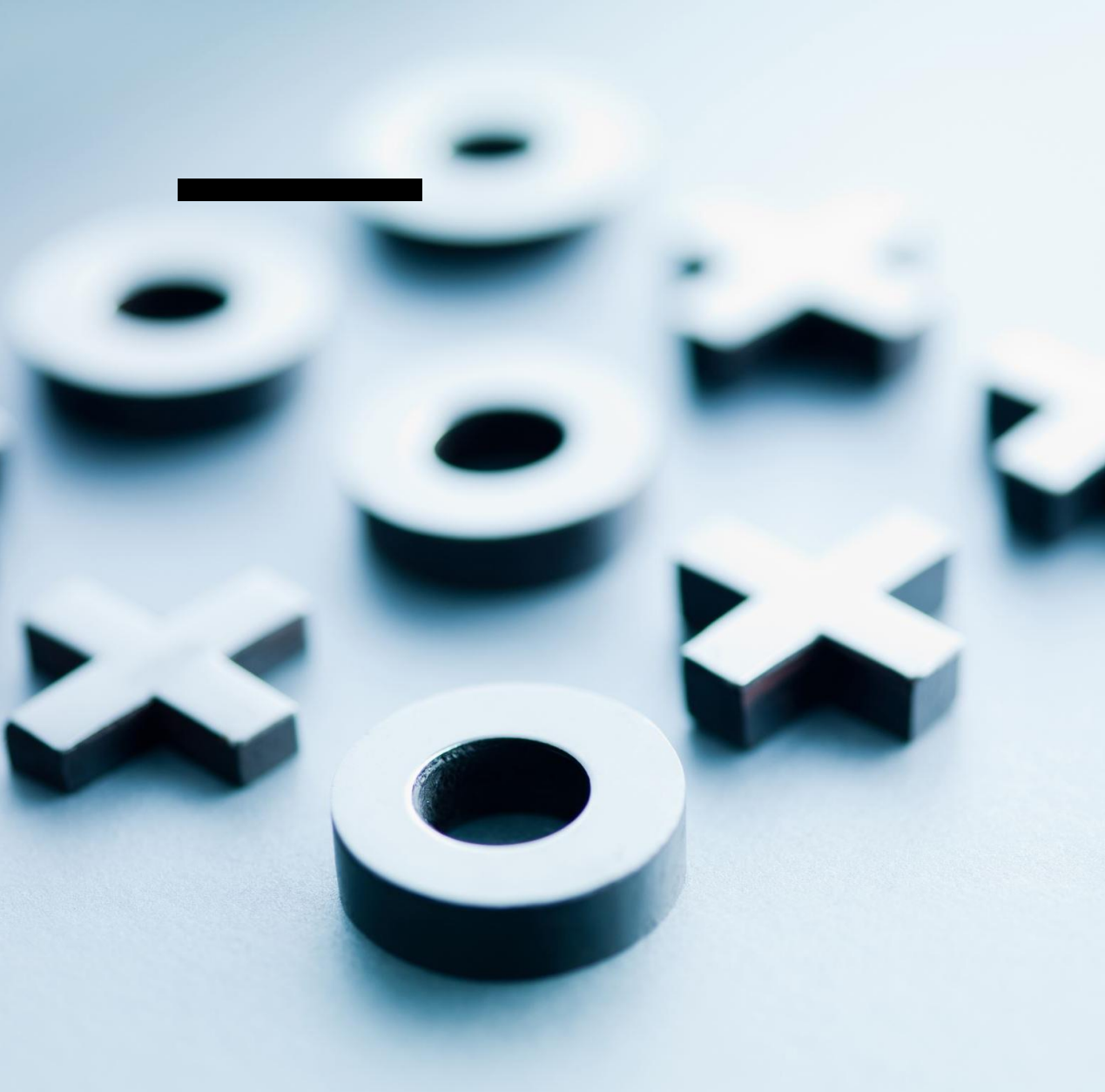
1. Vreau doar să am dreptate/să se procedeze cum vreau eu?
2. Vreau să mă conectez cu persoana respectivă, să păstrez o relație armonioasă cu ea și în același timp să găsim o rezolvare a problemei?

Resurse suplimentare

<https://www.youtube.com/watch?v=WwH7xDtNZR8&t=36s>

<https://www.youtube.com/watch?v=W4cD09v9rPk>



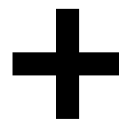


Identificarea intențiilor

Dacă 1 este adevărat, atunci nu sunteți pregătit/ă să formați o conexiune cu acea persoană. Cel mai probabil va izbucni un conflict.

Dacă 2 este adevărat, atunci continuați, notându-vă intențiile, după cum urmează:

- Ce doriți să creați în relația cu persoana respectivă? (Poate că ați vrea să transmiteți grijă, preocupare, teamă sau să împărtășiți sfaturi utile)
- Cum ar arăta o interacțiune de succes? (Poate că vă vor auzi preocupările și vor recunoaște grija pe care le-o arătați)

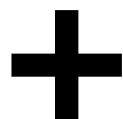


Oamenii se urăsc pentru că se tem, se tem pentru că nu se cunosc și nu se cunosc pentru că nu comunică.

Martin Luther King

Întrebări

Discuții





Vă mulțumesc!

Alina Neagoe – psiholog clinician principal
neagoelialina@yahoo.com

