



با انتقادهای غیرمنصفانه مدیران چه کنیم؟

رابطه، حجم وسیعی از زندگی ما را تحت پوشش خود قرار می‌دهد. محیط کار نیز بخش مهمی از زندگی افراد است که با توانایی‌های ارتباطی و مقابله‌ای گره خورده است. برای حل مشکلات محل کار احتیاج به مهارت‌های ارتباطی، مسوولیت و هشیاری داریم.

رابطه، حجم وسیعی از زندگی ما را تحت پوشش خود قرار می‌دهد. محیط کار نیز بخش مهمی از زندگی افراد است که با توانایی‌های ارتباطی و مقابله‌ای گره خورده است. برای حل مشکلات محل کار احتیاج به مهارت‌های ارتباطی، مسوولیت و هشیاری داریم.

چگونه مدیر مشکل پسند خود را مدیریت کنیم؟

تحت کنترل قرار دادن یک رییس مشکل پسند اگرچه یک چالش است اما امکان پذیر است.

در ابتدا لازم است دلیل رفتارهای سخت مدیر خود را بیابید.
رفتارهای منصفانه رییس خود را در موضوعات مختلف پی‌گیری کنید.

در بسیاری از موارد رفتارهای غیر منصفانه بازتاب استرس‌هایی است که فراتر از توانایی مدیرتان است. اگر این چنین است شانس برای تغییر رفتار وجود دارد. اما اگر به نظر می‌آید رفتارهای مدیرتان نتیجه یک خصومت مزمن است، شانس کمی برای تغییر مثبت رفتار وجود دارد.

در واقع شما در مرحله اول احتیاج به راهنمایی صادق یا یک منبع انسانی برای ارزیابی این موضوع دارید.
در مرحله دوم نیاز دارید احساسات منفی معطوف به مدیرتان را مدیریت کنید تا درگیر رفتارهای خود-تخریبی مانند حالت تدافعی یا لجبازی با مدیر نشوید.

سومین مرحله، فهمیدن و مدیریت واکنش‌های منفی است. ممکن است شما در ارتباط برقرار کردن دچار مشکل باشید اما برای حل کردن مشکل احتیاج به محیطی مثبت دارید.

با انتقادهای غیرمنصفانه مدیران چه کنیم؟

بایستی با مدیرتان در مورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید. یادتان باشد با مدیرتان مقابله نکنید. بین این دو رفتار تفاوت وجود دارد.
بایستی غیر خصمانه صحبت کنید مانند ازدواج که بایستی شکایات خود را طوری حل کنید که به رابطه لطمه نزنند.

یادتان باشد موفقیت شما وابسته به مهارت‌های شما در ارتباط غیر احساسی و دفاعی است. سعی کنید انتقاد را به عنوان اطلاعاتی با ارزش در مورد انجام بهتر کارها در نظر بگیرید نه آنکه با آن مانند یک حمله شخصی روبرو شوید. شخصیت فردی خود را از شخصیت کاری جدا در نظر بگیرید و سعی کنید رفتارهای دفاعی و رفتارهای هیجانی را کنترل کنید.

به انتقادهای به چشم موقعیتی برای نزدیک شدن به رییس و گسترش کار بنگرید. به جای آنکه خود را قربانی جنگ قدرت بدانید، خود را به عنوان یک دوست و همکار رییس در نظر بگیرید.

با استرس‌های کاری چه کنیم؟

استرس به دیدگاه شما وابسته است. یک موضوع برای فردی استرس آور است و برای دیگری تنها موجی از توجه به همراه می‌آورد. استرس آورهای ویژه محل کار خود و نشانه‌های جسمانی و ذهنی آن را بشناسید. اگر پیش زمینه‌ها را بشناسید می‌توانید با تکنیک‌هایی استرس خود را کاهش دهید.

اگر احساس می‌کنید به صورت شخصی نمی‌توانید با استرس خود مقابله کنید به متخصص روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید.

چگونه احساس قدرت کنیم؟

به هر میزانی که قدرت انتخاب دارید احساس قدرت می‌کنید. آن‌هایی که برای کار خود برنامه ریزی می‌کنند و به صورت مستقیم در مورد شرایط کار، مسوولیت‌ها و روابط کاری تصمیم‌گیری می‌کنند و یا توانایی مدیریت دارند، احساس قدرت و انگیزه بیشتری دارند.

با ترس از دست دادن شغل چه کنیم؟

نگرانی در مورد بیکاری در جامعه امروز بی‌تردید امری طبیعی است چرا که تاثیراتی عمیق بر فرد و خانواده برجای می‌گذارد. بسیاری از افراد بوسیله غیبت، کارشکنی و سنگ اندازی و روش‌های دیگر سعی در تحکیم موقعیت کاری خود دارند. به جای تمرکز بر دیگران بر خود تمرکز کنید. دانش و مسوولیت خود و توانایی مقابله با مشکلات را افزایش دهید این چنین می‌توانید جایگاه خود را تثبیت کنید.

به روز باشید؛ به روز بودن یعنی افزایش توانایی‌ها برای تغییرات احتمالی. تنها کسانی می‌مانند که با تغییرات تغییر کنند.

بسیاری از افراد به هنگام تغییرات دچار ترس و اضطراب می‌شوند اما اگر توانایی‌های خود را همواره افزایش دهید، با موضوعات جدید کاری در تماس باشید و به داشته‌های خود اطمینان کنید می‌توانید با تغییرات همگام شوید و از قافله عقب نمانید.