

۱۰ نکته ارتباطی برای داشتن محیط کار سالم

سوء تفاهات و مشکلات ارتباطی یکی از متداول‌ترین منابع کشمکش در محل کار است و در صورت وجود سبک‌کاری متناقض در یک محل، مشکلات میان‌فردی شدت می‌یابند.



سلامت نیوز : سوء تفاهات و مشکلات ارتباطی یکی از متداول‌ترین منابع کشمکش در محل کار است و در صورت وجود سبک‌کاری متناقض در یک محل، مشکلات میان‌فردی شدت می‌یابند. تفاوت‌های نسلی، سبک مدیریت فردی، سابقه تحصیلی و اختلاف فرهنگی همه می‌توانند منبع سوء تفاهات در محل کار باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان ؛ با اینکه بروز کشمکش در محل کار امری غیرقابل اجتناب است، اما نیازی به خراب کردن روزتان یا بالا رفتن استرس‌تان نیست. این راهکارها را امتحان کنید تا محل کارتان محلی با استرس کمتر و بازده بیشتر باشد:

۱. شکایاتتان را به طور مشخص عنوان کنید. «من هیچوقت به جلسات دعوت نمی‌شوم» به اندازه «فکر کنم می‌توانستم ایده‌های خوبی در جلسه پنجشنبه گذشته مطرح کنم» موثر نخواهد بود.

۲. درمقابل وسوسه درگیر کردن خودتان در کشمکش‌هایی که مستقیماً به شما ارتباط ندارد یا تحت مسئولیت شما نیست، مقابله کنید. حتی اگر یک نفر به طور واضح اشتباه می‌کند، بگذارید خودش هر طور که دوست دارد مشکل را حل کند.

۳. سعی کنید کشمکش‌ها را شخصی نکنید. به جای تفکر «من در مقابل تو» تفکر «ما درمقابل مشکل» را پیش گیرید. این روش نه تنها حرفه‌ای‌تر است، بلکه بازده کار را افزایش داده و به نفع شرکت است.

۴. با روی باز به نظرات دیگران گوش دهید و چیزی که شنیده‌اید را منعکس کنید. این مهارت باعث می‌شود سوء تفاهم کمتری پیش آمده و طرف مقابلتان احساس کند حرف‌هایش شنیده شده و درک می‌شود. قبل از اینکه نظر خودتان را توضیح دهید، سعی کنید حرف طرف مقابل را طوری دیگر توضیح دهید تا مطمئن شوید درست متوجه شده اید.

۵. همیشه بالادستی‌ها را برای حل مشکلات درگیر نکنید. ممکن است باعث شود تصور کنند که خودتان قادر به حل حتی کوچکترین مشکلاتتان نیستید.

۶. اگر نیاز به داشتن گفتگویی طولانی‌تر است، ابتدا زمان و مکان موردنظر برای حرف زدن را تعیین کنید. روبه‌رو شدن با همکاران وقتی مشغول کار یا درگیر ارباب رجوع است، درست نیست. زمانی را انتخاب کنید که هر دو شما آزاد باشید تا بتوانید خیلی خوب بر روی مشکل و راهکارهای آن تمرکز کنید. سعی کنید این مکان بیرون از محل کار و دور از همکارانی باشد که موضوع به آنها بی‌ارتباط است.

۷. شکایاتتان را به آنهایی که به طور مستقیم مربوط به کشمکش موجود در محل کار است محدود کنید. تخریب شخصیت اصلاً کار جالبی نیست. یادتان باشد، باید بتوانید رابطه کاری‌تان را حفظ کنید تا رابطه شخصی‌تان را و نظر شما درمورد شخصیت یک همکار مسئله‌ای نامربوط است.

۸. وقتی کشمکش فقط یک کشمکش نیست را تشخیص دهید. اگر کشمکشی در محل کار بخاطر مسائل جنسی، نژادی یا قومیتی است یا اگر کسی درست رفتار نمی‌کند، باید بدانید که این یک کشمکش نیست، بلکه تعرض است. وارد عمل شده و موضوع را با رئیس بخش‌تان در میان بگذارید.

۹. اگر کنترل مشکل از دست خارج شد، یا اگر مسئله بیش از حد احساسی است که بتوان با گفتگوی متقابل آن را حل کرد، از یک واسطه کمک بگیرید. در این مرحله، حتماً رئیس‌تان باید از جریان مطلع باشد. می‌توانید از یک شخص سوم در شرکتتان کمک بگیرید یا از مشاور متخصص استفاده کنید.

۱۰. همه چیز فقط بخاطر شما نیست. ممکن است فکر کنید که مشکل بخاطر شماست اما ممکن است همکاران روز بدی داشته‌سات. قبل از اینکه بخواهید به او جواب دهید، کمی فکر کنید. شاید خیلی وقت‌ها سکوت بهترین پاسخ باشد.