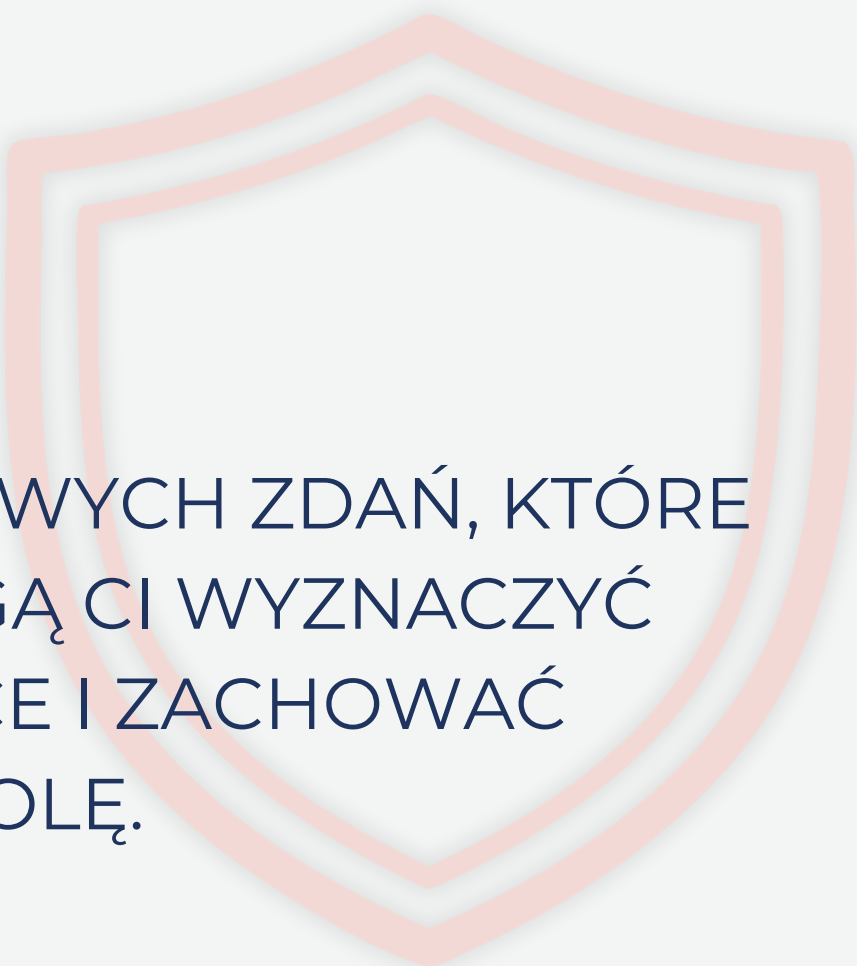


TRUDNY WSPÓŁPRACOWNIK? ODZYSKAJ SPOKÓJ W PRACY



7 GOTOWYCH ZDAŃ, KTÓRE
POMOGĄ CI WYZNACZYĆ
GRANICE I ZACHOWAĆ
KONTROLĘ.

Masz w zespole osobę, która komplikuje pracę, wprowadza napięcie albo regularnie wyprowadza Cię z równowagi? Ten krótki przewodnik pomoże Ci reagować spokojnie, konkretnie i bez wchodzenia w niepotrzebny konflikt.

Nie chodzi o to, żeby zmieniać drugą osobę. Chodzi o to, żeby odzyskać wpływ na własną pracę, lepiej stawiać granice i szybciej wychodzić z trudnych sytuacji.

Reaguj szybko i profesjonalnie



Nazwij zachowanie, nie osobę

Zamiast: „*Jesteś trudny*”, powiedz: „*Ustalenia zmieniły się bez informacji*”.

Taki sposób komunikacji od razu przenosi rozmowę z poziomu emocji na poziom faktów.



Używaj krótkich komunikatów „JA”

Opisz swoją potrzebę krótko i jasno, bez zbędnego tłumaczenia się. Na przykład: „*Potrzebuję tej odpowiedzi dziś do 14:00, żeby zakończyć zadanie.*”

Krótko, konkretnie i bez wdawania się w dyskusję.



Chroń swoje granice

Granica to nie agresja. To sposób na ochronę czasu, uwagi i spokoju. Możesz powiedzieć: „*Wolę ustalać takie sprawy mailowo.*”

To proste zdanie pomaga zachować porządek i ogranicza chaos.



Gotowe zdania do trudnych sytuacji w pracy

1. Gdy potrzebujesz konkretności:

„Potrzebuję tej odpowiedzi dziś do 14:00, żeby zakończyć zadanie”.

2. Gdy stawiasz granicę:

„Wolę ustalać takie sprawy mailowo – to pozwala mi zachować porządek w projektach”.

3. Gdy rozmowa skręca w emocje:

„Trzymajmy się faktów.
Skupmy się na rozwiązaniu sytuacji”.

4. Gdy ktoś Cię zaskakuje pytaniem:

„Zanotowałem to. Przeanalizuję temat i wrócę do Ciebie z odpowiedzią”.

Takie zdania pomagają zachować profesjonalizm nawet wtedy, gdy druga strona próbuje wywołać presję.



Metoda Szarego Kamienia

Gdy ktoś celowo Cię prowokuje, warto być jak głaz: spokojny, neutralny i mało reaktywny. To podejście pomaga nie dokładać emocji tam, gdzie ktoś liczy właśnie na Twoją reakcję.

"Jak to działa?"

- Odpowiadaj krótko i rzeczowo.
- Nie zdradzaj emocji (trzymaj pokerową twarz).
- Nie wdawaj się w dyskusje poboczne.
- Skup się wyłącznie na faktach i zadaniu.

Przykłady prostych odpowiedzi:

„Tak, widziałem” • „Sprawdzę to” • „Wracam po analizie”



Zanim wejdiesz w trudną rozmowę...

Zadaj sobie te 4 pytania, aby zachować spokój:

- Co dokładnie mnie blokuje w tej relacji?
- Jakie jedno zdanie chcę dziś przekazać?
- Gdzie kończy się moja cierpliwość, a zaczyna granica?
- Czy ta sytuacja wymaga rozmowy, czy już dokumentacji?

*„Nie musisz wygrywać z trudnym współpracownikiem.
Wystarczy, że przestaniesz oddawać mu kontrolę nad
swoim dniem”.*

Chcesz więcej takich materiałów?
Odwiedź www.etatowyporadnik.pl
i zapisz się do newslettera!