

Komunikace na pracovišti – I.díl



Kancelář je pro mnohé z nás druhým domovem a kolikrát tam trávíme více času než v našem opravdovém domově. I když se to možná zdá jako triviální záležitost, patří správná komunikace na pracovišti mezi nejdůležitější pilíře pro to, abyste se v zaměstnání cítili dobře. Pokud si s nadřízenými a kolegy rozumíte, patříte k té šťastnější části. Mnozí z naší populace jsou ale tímto faktem velmi omezováni. Do práce se netěší, protože zase budou muset řešit úkoly s tou nervní šéfovou nebo že kolega, který sedí vedle, příšerně zapáchá.

A co vy? Jste s atmosférou na pracovišti spokojeni? Že by to mohlo být lepší? Disharmonie v kanceláři může způsobit, že danou práci, i když vás možná baví, nebudete odvádět dobře. Někdy se stává, že si s kolegy nesesedneme, nemusí to ale nutně znamenat, že vás to bude ovlivňovat i nadále ve výkonu vašeho povolání.

Proč vůbec konflikty vznikají?

Každý jsme trochu jiný. Máme jiné zvyklosti, nároky, záliby, pohlaví, hodnoty atd. Tyto rozdíly jsou pro pokrok a správné vedení jakékoliv firmy velmi důležité. Vzhledem k tomu, že každý má talent na něco jiného, mohou se podniky neustále rozvíjet. Neexistuje nikdo, kdo by svým charakterem nepřispíval (ať už kladně či záporně) společnosti.

Toto je vlastně jeden z hlavních důvodů, proč mohou konflikty vznikat. Pro každého z nás je důležité něco jiného a záleží na 3 schopnostech, které jsou pro správnou komunikaci klíčové (tzv. 3x K)

1. Komunikace

- schopnost komunikovat, bavit se o tématech, problémech, kladech, vztazích, možnostech atd.

2. Kooperace

- schopnost spolupráce, rozdělení povinností, plnění stanovených úkolů (zejména ve skupině)

3. Kompromis

- schopnost dohodnout se na určitých zákonitostech a pravidlech tak, aby byly obě strany spokojené.

Zde uvedu několik efektivních způsobů, jak komunikaci (nejen) na pracovišti zlepšit:

1. Respektujte názor druhého

To, že máte na něco jiný názor než ostatní, je samozřejmě v pořádku. Je ale zapotřebí také přemýšlet o tom, jak to vidí druzí. Mají na to ten samý názor? V tomto případě je dobré uplatnit jednu z výše uvedených schopností – kompromis. Netvrdím, že byste si neměli stát pevně za svým, ale jste si opravdu jistí, že váš názor je ten nejlepší? Pokud ano, stůjte si za tím, ale jestli o tom pochybujete, vyslechněte si také ostatní, třeba spolu přijdete na úplně jiné řešení. Někteří to mají v oblibě – prosazovat si stále svou, dělají to ale často z důvodu, že si tím sami něco dokazují. Opět bych zde ráda zmínila metodu [Emočních rovnic](#). Lidé, kteří mají tendenci si stát pevně za svým, i když o své pravdě nejsou 100% přesvědčeni, to mohou dělat i z toho důvodu, že v dětství neměli tolik možností se projevit. Jejich názor mohl být rodičům ukradený, a proto mají potřebu si ho prosazovat alespoň v zaměstnání. [Mozek](#) tyto jedince oklamává, a pokud si to včas neuvědomí, může je tento způsob projevu stát i místo.

2. Snažte se druhého pochopit, ne změnit!

S respektem druhých souvisí i ten fakt, že pokud chceme ostatní měnit podle obrazu svého, ničeho nedosáhneme. Každý jsme individuální a nikdo s naším charakterem nic neudělá, pokud se sami nebudeme chtít změnit. Jak chcete alkoholika vyléčit, když sám nechce? Nezměníte ho pouze za předpokladu, že s tím sám bude souhlasit.

Takto to platí i v práci, proto nechtějte nikoho měnit, ale snažte se na té osobě, která vám moc nesedí, najít její kladné vlastnosti, které může dále rozvíjet. Pokud jste ve vedoucí pozici, pravděpodobně kolem sebe chcete mít [tým lidí](#), který pracuje spolehlivě a výkonně. Motivace je hnacím motorem každého z nás, pokud ji nemáme, pochopitelně se nám nechce ani pracovat. Snažte se lidi okolo sebe [motivovat](#), ať už slovně nebo finančně. Všichni potřebujeme uznání a taková upřímná slovní pochvala za dobře vykonanou práci zahřeje opravdu každého.

3. Hádkami nic nevyřešíte

Vyprovokováním hádky opravdu nic nevyřešíte, pouze tím přispějete k prohloubení propasti, která mezi vámi vládne. Zkuste se kontrolovat a řešit věci s rozmyslem. Ostrá výměna názoru může být někdy užitečná, ale všeobecně je známo, že lidé řeší raději věci v klidu. Hádky většinou vyvolávají reakci, že se napadený stáhne do sebe a odmítá

komunikovat. Pokud jste výbušnější povahy, zkuste si vyzkoušet i jinou roli. V případě, že vás někdo vyprovokuje, uvědomte si situaci a zkuste zareagovat jiným než agresivním způsobem, možná tím překvapíte druhé, ale hlavně i sebe. Zjistíte, že si nervy kvůli špatné komunikaci ničit nemusíte.

4. Pokuste se vnímat druhé jejich vlastníma očima

Empatie neboli umění se vcítit do druhého je základem dobré komunikace. Jedinci, kteří tuto schopnost do vínku dostali, mají s lidmi kolem sebe obecně lepší vztahy. Ptáte se, čím to je? Umí se na svět podívat i jinak než svými očima. Jejich schopnost vcítit se do druhých jim pomáhá lépe odhadnout situace a díky tomu i přiměřeně zareagovat. Empatie nepatří k vlastnostem, které by se daly naučit. S těmito předpoklady se rodíme. Empatičtí lidé jsou citlivější ke svému okolí, proto se jim daří komunikační situace zvládat o trochu lépe než ostatním. Jestli u vás převládá pocit, že tuto schopnost nemáte či je pouze omezená, pokuste se alespoň pochopit, proč někteří lidé jednají tak a druzí jinak. Určitě pro to mají pádný důvod. Každý máme [mozek](#) nastavený podle jiného vzoru, proživali jsme odlišné dětství a měli jiné rodiče, nemůžeme mít vždy stejný názor jako ostatní.

5. Pracujte jako tým

Pokud nemáte individuální práci, pokuste se pracovat v týmu. Rozdělte si kompetence a snažte se svůj úkol splnit co nejlépe. Při práci v týmu je nutné respektovat svoji roli a umět se do ní vcítit, jedině takto budete pracovat efektivně a ve firmě nebudou vznikat zbytečné hádky ohledně rozdělování povinností.

Přečtěte si také:

[Naučte se obchodovat s informacemi](#)

[Ženy a peníze](#)

Objednejte si:

[CD „7 kroků k získání bohatství“](#)

[Přednáška „ Odhalte svůj talent a najděte tak práci svých snů“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete
informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)