



Конфликты могут быть полезны для карьеры?

Чтобы спор оказался продуктивным, подходите к нему творчески и не забывайте анализировать ситуацию.

В любой сфере жизни человека не обходится без конфликтов – тяжелые дни и трудности в понимании окружающих бывают у всех. Однако поиск путей решения коммуникативных проблем позволяет лично развиваться, становиться более устойчивым к жизненным невзгодам и стрессам. Более того, конфликтные ситуации порой могут помочь в карьерном продвижении. Но для этого нужно разобраться с природой дебатов.

За негативными эмоциями обычно скрываются неудовлетворенные потребности. Ведь даже простая просьба может быть вызвана особо важными для конкретного человека обстоятельствами. О них-то и следует говорить! Объясняйте, чего вы хотите и почему. Тогда шанс быть понятым коллегами определенно возрастет.

В большинстве случаев на работе мы говорим о том, что необходимо компании, при этом забывая о себе. Но если работник всем недоволен и начинает настраивать коллектив против руководства, возможно, проблема в том, что он чего-то недополучает. К примеру, сотрудник постоянно перерабатывает и почти не отдыхает, у него падает продуктивность и повышается общий негативный фон. Также постоянные перегрузки плохо сказываются на личной жизни человека, его самоощущении – у него не остается ничего, кроме работы. Конечно, при таком раскладе можно начать критиковать всех и вся.

Постарайтесь выясните причины, по которым работник нелестно отзывается о начальстве. В дальнейшем это поможет предотвратить конфликты и повысить лояльность коллектива.

Будьте творческим

Для успешного разрешения конфликта необходимо быть гибким и видеть несколько вариантов развития ситуации.

Сначала проанализируйте свою реакцию на происходящее и постарайтесь сосредоточиться именно на позитивном будущем. После того, как хороший сценарий продуман, не лишним будет просчитать возможные неприятные моменты. Это нужно для того, чтобы осознавать, где можно быть гибче, а где – проявить твердость характера.

Поиск разных вариантов выхода из конфликтных ситуаций позволяет настроиться на сотрудничество.

Собирайте информацию и доносите ее до других правильно

Выслушайте все стороны, втянутые в конфликт. Если что-то непонятно, уточните. Ведь во время ссоры люди находятся под воздействием сильных эмоций и редко мыслят здраво. Коллеги могут не давать друг другу высказываться, перебивая и превращая диалог в словесную перепалку. Это мешает не только наладить взаимопонимание, но и услышать

важную информацию.

В большинстве случаев конфликты протекают по одному и тому же сценарию:

1. Эмоциональный всплеск.
2. Трудности с формулированием своих потребностей.
3. Неспособность увидеть другие возможности.
4. Чрезмерное давление на оппонентов или отказ от диалога.

В итоге негативный настрой одного спорщика влияет на психологическое состояние другого, и ситуация обостряется на ровном месте.

Такое напряжение бывает полезным, если до этого конфликт долго находился в скрытой стадии. В идеале, чтобы расставить все точки над «і», одна из сторон должна остановиться, выслушать оппонента и взглянуть на ситуацию с его стороны. Можно попробовать выяснить причины разбирательств с помощью следующих вопросов:

Правильно ли я понимаю, чего ты хочешь....?

Почему это для тебя важно?

Какие варианты развития ситуации ты видишь?

Какое решение тебе нравится больше всего и почему?

По какой причине данное решение тебя так задевает?

Умение выслушать даже негативно настроенного собеседника – один из самых трудных навыков коммуникации. Но у тех, кто может найти общий язык с людьми в критических ситуациях, больше шансов получить повышение по службе.

Найдите и изучите противоречия

Каждое противоречие в поведении коллеги требует тщательного анализа, так как за ним может скрываться потенциальный зачаток конфликта. Обращайте внимание на те принципы компании, которые не соответствуют вашим идеям, ведь они вряд ли изменятся.

Если вы спустя месяц понимаете, что эта работа вам не подходит, стоит заняться поиском другого места. В противном случае вы рискуете израсходовать все силы на внутреннюю борьбу, а не на продуктивную деятельность.

В ситуации, когда позиция руководства вам ближе, чем конкретного коллеги, обсудите проблему вместе, постарайтесь понять этого человека, а потом донесите до него свои взгляды.

Открытое обсуждение спорных вопросов и противоречий, безусловно, может добавить трудностей в работе. Но в то же время это позволит высказаться, услышать другого человека и вовремя урегулировать конфликт.

Подготовила Кристина СМОЛЬЯНОВА

Фото из открытых интернет-источников

Источник: <https://1prof.by/news/obshhestvo-i-profsoyuzy/konflikty-mogut-byt-polezny-dlya-karery/>

[Подписка](#)

Source URL: <https://xn--b1akbcqh2a7i.xn--90ais/node/5928>