

Kommunikáció a munkahelyen

A munkahelyen is fontos,
hogy tudjunk beszélni
a szükségleteinkről.

Szükségünk lehet például:
információra, több fizetésre,
hazamenni, ha betegek vagyunk,
szünetre vagy akár több figyelemre.



Nehéz olyankor elmondani,
hogy mit szeretnénk,
ha valakivel összevesztünk,
vagy megbántott minket valaki
a munkahelyen.

Az **erőszakmentes kommunikáció**
egy módszer,
ami segít megbeszélni a nehézségeket,
akkor is, ha dühösesek vagyunk.

Az erőszakmentes kommunikáció azt jelenti,
hogy kedvesen beszélünk a munkatársunkkal,
vezetőkkel, még ha haragszunk is.

Nem támadunk vissza, nem kiabálunk vele,
hanem nyugodtan elmondjuk,
hogy mit élünk át és mit kérünk.



Használd az alábbi lépéseket, ha nehéz témáról beszélsz a munkahelyeden:



1.lépés: Mondd el, hogy mi történt
pontosan.

Például:

Ma kiabáltál velem az étteremben.



2.lépés: Mondd el, hogy mit éreztél
a helyzetben?

Például:

Nagyon megijedtem.



3.lépés: Gondold át, mire van szükséged.

Például:

Bocsánatkérésre lett volna szükségem,
és hogy nyugodtan beszélj velem.



4.lépés: Mondd el, mit kérsz,
ha legközelebb ilyen helyzet lesz.

Például:

Kérlek, legközelebb ne emeld fel a hangod,
amikor velem beszélsz,
vagy kérj bocsánatot”

Tippek:

- Ha túl szomorúak, vagy túl dühösek vagyunk, kérjünk időt arra, hogy megnyugodhassunk.
- Így van idő átgondolni a helyzetet és végigvenni a fenti lépéseket.
- A munkahelyen nagyon fontos, hogy megtanuljunk a nehézségeinkről is higgadtan beszélni.