

ارتباط موثر در محیط کار

به مناسبت هفته بهداشت روانی

سلامت روان در محیط کار

MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE

۲۴ لغایت ۳۰ مهر ماه ۱۳۹۶

همکار متفاوت است.

❗ به جای حمله به همکاران به موضوع حمله کنید، وقتی میخواهید مسئله را با همکار مخاطب خاتمه دهید، به مسئله توجه کنید. کاری به اشخاص درگیر در مسئله نداشته باشید. به عبارت دیگر از ترور شخصیت بپرهیزید.

❗ طرف مقابل را به حالت تدافعی سوق ندهید. از فاعل «من» استفاده کنید.

❗ از دیگر همکاران نخواهید نظرات شما را به شخص مقابل انتقال دهند. بهترین طرز گفتگو، صحبت کردن رو در روست.

❗ از دادن اطلاعات بیشتر از حد تناسب خودداری کنید.

❗ از تعریف به جا در خصوص طرف مقابل کوتاهی نکنید. اگر از کسی حرف مناسب شنیدید از او دفاع و تعریف کنید.

❗ مسائل را در همان زمان که بروز می کند حل و فصل کنید.

اهمیت مهارت‌های بین فردی در محیط کار نباید دست کم گرفته شود. برداشت و تصویر همکاران از یکدیگر، نقش بزرگی در شادمانی و نشاط روزانه کارکنان در محیط کار و مهم‌تر از آن در موفقیت و کارایی شغلی آنان دارد. حتی با وجود همه قابلیت‌ها، افراد شاغل ممکن است در زندگی حرفه‌ای یا شخصی با مشکل روبه رو شوند. در اینجاست که اهمیت ماهر بودن در مهارت‌های زندگی و اجتماعی برای کارکنان بیش از پیش به چشم می‌خورد. می‌توان از این مهارت‌ها در ارتباطات خانوادگی نیز استفاده کرد. ❗ دقیق و مشخص حرف بزنید، سخنان خود را به روشنترین شکل ممکن به زبان آورید.

❗ بر دانش لغوی خود بیفزایید. دانش لغوی کم باعث می‌شود تا نتوانید ابراز وجود کنید.

❗ طوری حرف بزنید که مناسب شرایط شنوندگان شما باشد. طرز صحبت کردن با یک کودک و طرز صحبت کردن با رئیس اداره و یا