

10 sposobów - dobra atmosfera w pracy - jak zadbać?

Sukces w pracy zależy nie tylko od zaangażowania, talentu czy ambicji pracownika. Wpływa na to również życzliwe otoczenie biurowe, w którym ludzie się lubią, szanują i wspierają. Jeśli choć jedna osoba czuje się niekomfortowo, może to wpływać na wszystkich. Co więc zrobić, by utrzymać dobry klimat w firmie i sprawić, aby praca stała się dla nas czymś więcej niż tylko codziennym obowiązkiem?

Pozytywna atmosfera w biurze powinna zapewniać każdemu pracownikowi poczucie indywidualności, równego traktowania, a co najważniejsze - identyfikacji z firmą. Każdy z nas ma wpływ na przyjazne i inspirujące miejsce pracy i można tego dokonać prostymi metodami.

Daj się polubić

Osoby, które traktują innych z sympatią oraz uśmiechem, łatwo zjednują i przekonują do siebie ludzi. Nie trzeba przyjaźnić się z każdym. Wystarczy, że relacje będą opierać się na wzajemnym szacunku i koleżeńskości. Dobrym rozwiązaniem jest podejmowanie niezobowiązujących small talków oraz ciepłe gesty w stosunku do pracowników, np. przytrzymanie windy.

Nie odmawiaj pomocy

Chwila odpoczynku pomiędzy wykonywanymi obowiązkami jest pożądaną formą relaksu. Czasem jednak przytłoczenie obowiązkami nie pozwala na przerwę. Widząc, że koleżanka tonie w papierach, zaproponuj jej wsparcie. Pomagając innym, zaskarbiasz sobie ich sympatię i możesz liczyć w razie potrzeby na równie miły gest. Pamiętaj również, by myśleć zespołowo. Jeśli ktoś nie wywiąże się z zadania, ucierpi na tym wspólny projekt, nawet jeśli Ty zdążyłeś z wszystkim na czas - radzi Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Słuchaj aktywnie

W rozmowie tak samo ważny jest nadawca i odbiorca. Chcąc, by inni nas słuchali i brali udział w dyskusji, my również musimy się w nią włączyć. Kiedy współpracownicy poszukują możliwości rozmowy z Tobą, okaż im zainteresowanie i entuzjazm. Podczas konwersacji patrz im w oczy, potwierdzaj, że rozumiesz ich punkt widzenia i delikatnie wtrącaj swoje zdanie. Nigdy nie patrz nerwowo na zegarek, nie pospieszaj rozmówcy czy nie udawaj znużonego. Zdobędziesz szacunek swoją aktywną postawą - opisuje Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Bądź optymistą

Nikt nie lubi wiecznych pesymistów. Sprawiają, że atmosfera w pracy słabnie, a ponury nastrój udziela się nawet tym, którzy są zadowoleni. Pogodnie nastawieni pracownicy są odbierani życzliwiej. Ich wystąpienia są lepiej przyjmowane, są bardziej lubiani przez przełożonych oraz współpracowników, a ich kompetencje oceniane są wyżej. Nie trzeba od razu sztucznie zmieniać swojego charakteru, ale warto poćwiczyć inne spojrzenie na pracę i różne problemy dnia codziennego. W większości sytuacji, przy odrobinie dobrych chęci, można je rozwiązać.

Wyeliminuj irytujące nawyki

Drażniące przyzwyczajenia

jednego pracownika potrafią skutecznie uprzykrzyć życie biurowe innym, zwłaszcza gdy zespół pracuje na małych przestrzeniach. Lista denerwujących zachowań jest długa. Począwszy od głośnych rozmów telefonicznych, gadulstwa, kończąc na braku kultury przy spożywaniu posiłków. Warto pamiętać, by nie uprzykrzać współpracownikom życia, a umieć elastycznie dopasować się do zespołu i krytycznie spojrzeć na niektóre swoje zachowania.

Nie plotkuj

Złośliwe komentarze czy rozpowszechnianie

plotek z pewnością nie wpłynie na pozytywną atmosferę w pracy. Takim zachowaniem nikt nie zyska szacunku i zaufania kolegów. Unikaj wylewnej szczerości, szczególnie dotyczącej innych, komentowania osoby przełożonego czy rozpowszechniania niepotwierdzonych informacji o kolegach z pracy czy zmianach szykujących się w firmie. Uważaj, jeśli masz skłonność do moralizowania, bo nie jest to Twoja rola. Nikogo nie oceniaj ani nie przyklejaj krzywdzących etykietek - przestrzega Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Panuj nad emocjami

Wielu osobom opanowanie emocji sprawia

trudności. W chwili silnego wzburzenia, zamiast powiedzieć o kilka słów za dużo, warto wyjść z pomieszczenia i zaczerpnąć kilka głębokich wdechów. Gdy emocje opadną, można merytorycznie podejść do rozwiązania problemu. Irytacja, podniesiony ton głosu czy wytykanie błędów mogą przynieść więcej szkody niż pożytku.

Rozwiązuj ugodowo spory

Różnice poglądów i drobne spięcia

są nieuniknione w każdym miejscu pracy. Jednak nie wszystkie konflikty muszą być szkodliwe. Właściwie rozwiązania, mogą oczyścić atmosferę w zespole oraz zapewnić nowe spojrzenie na dany temat. Aby załagodzić sytuację sporną ze współpracownikiem, nie pozostawiaj rozmowy na ostatnią chwilę, by problem nie narastał. Podczas konfrontacji bądź konkretny, unikaj agresywnego tonu. Pohamuj uprzedzenia czy niechęć do drugiej strony konfliktu. Skup się na problemie i wypracowaniu kompromisowego rozwiązania - tłumaczy Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Pracuj zespołowo

Najważniejsza we wspólnym działaniu jest

komunikacja i szacunek do współpracowników. Należy doceniać umiejętności innych i uważnie ich słuchać. Warto również wyrobić w sobie nawyk konstruktywnej i kulturalnej krytyki - to bardzo ważne, by nie wyśmiewać cudzych pomysłów oraz nie obrażać czyjegoś sposobu pracy, czy toku myślenia członków zespołu lub współpracowników.

Integruj się mądrze

Dobrym pomysłem na zgranie zespołu są

spotkania współpracowników poza godzinami pracy. Pomaga to zbudować dobrze rozumiejący się zespół, umożliwiając mu poznanie się na gruncie pozabiurowym i ułatwia odciążenie od codziennych obowiązków. Pracownicy nie powinni z nich rezygnować, bo to dobra okazja do zbudowania lepszych relacji ze współpracownikami. Im jednak zabawa dłużej trwa, tym niektórzy stają się bardziej wylewni i skłonni do zwierzeń. Nie daj się wciągnąć w niepotrzebne dyskusje. Szukaj osób, które lubią się dobrze bawić, ale zawsze wiedzą, kiedy ugryźć się w język i kiedy opuścić imprezę - zaznacza Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

