

## Konflikter på jobbet

**L**är dig lära dig hemligheten nu bakom att kommunicera konstruktivt och sluta irriteras på dina kollegor. Vill du få tips som löser upp spända relationer och bli medveten om ditt eget och andras sätt att kommunicera?

Har du tillgång till alla verktyg som skapar ett bra klimat på arbetsplatsen? Är du medveten om hur din personliga stil påverkar dina arbetskamrater?

### Sluta reta dig på dina arbetskamrater

Visst är det lätt att bli irriterad på gnällspikar eller pratkvagnar som tar mycket plats på gemensamma möten. Eller på kollegan som baktalar andra och som blir en annan person då chefen är närvarande. Vid känsliga revir, konkurrens och maktkamp kan du behöva tänka på några praktiska verktyg som underlättar kommunikationen

### Konfliktverktyg

- Delta inte i baktaleri – en anledning till att konflikter växer
- Tydliggör era ansvarsområden och roller och var observant på självpåtagna mandat
- Om du är irriterad på kollega A, prata med A om det som irriterar dig och inte med B
- Undvik att ställa diagnos som: *nonchalant*, *aggressiv*, *lyssnar inte*. Berätta istället hur du påverkas av konflikten
- Ta inte för givet att du känner till din kollegas avsikter som: *ha en dold agenda*, *inte spela med öppna kort*. Ställ istället frågor.
- Ta reda på vilken inverkan konflikten har haft på din kollega istället för att dra förhastade slutsatser
- Se på konflikten som ett **gemensamt** problem. Prata om era bidragande handlingar
- Undvik att bli alltför affekterad utan håll dig lugn och brusa inte upp
- Tag fram regler för hur ni ska kommunicera med varandra så att det blir konstruktivt
- Lyssna på din kollega utan att avbryta även om du inte instämmer med beskrivningen

**Konfliktutbildning** och **Utbildningsspel** med Katarina Weiner Thordarson

### Känslan bakom irritation och ilska

Människor är sällan rationella då de är upprörda. Kollegans aggressivitet kan handla om andra känslor...

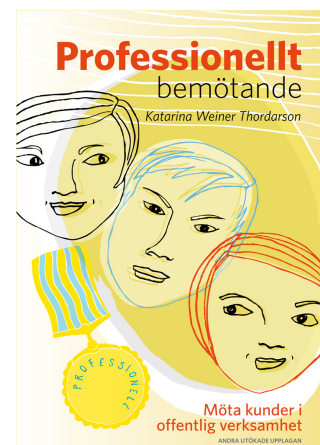
### Bok Svåra samtal 2011

Nu med mängder med **Samtalsverktyg**



### Bok Professionellt bemötande 2009, 2011

Ny omarbetad upplaga med **Bemötandeverktyg**



Få tips och verktyg som hjälper dig att hålla kommunikationen konstruktiv!

### Tips - Bemötandespelet mellan kollegor

Bemötandespelet innehåller 200 frågekort om det **interna bemötandet mellan arbetskamrater**.

Läs mer på [www.weiner-t.com](http://www.weiner-t.com)