

KAKO OHRANJATI DOBRE MEDOSEBNE ODOSE MED SODELAVCI?

- Da med delom ne bi prišlo do nepotrebnih šumov v komunikaciji, je pomembno, da se med komuniciranjem s sodelavci vedno prepričamo, če smo navodila prav razumeli.
- Prav tako je pomembno, da razumemo drug drugega. Vsi smo v enaki situaciji, zato ni nič nenavadnega, če kdaj odreagiramo impulzivno ali preveč čustveno. Vzemimo moč timskega dela kot prednost, da si v takšnih situacijah dajemo oporo in se aktivno poslušamo in morebitne opazke od sodelavca ne jemljimo preveč osebno in kakšne stavke, ki se nam zdijo neprimerni, preslišimo.
- Uporaba jaz stavkov: Izhajamo iz sebe in svojega počutja ter konkretnih posledic za mene. npr. »Zelo vesel sem, ko me poslušáš in upoštevaš moje mnenje.« in dajejo smernice k bolj učinkoviti stresni situaciji. Na podlagi jaz stavkov poslušalec, bolje razume naše namere, s tem pa se tudi zmanjša verjetnost za izbruh prepira.



- Tekom službe najdem čas za hitro sprostitvev: npr.

1. USMERIMO POZORNOST na dihanje in poskušamo čim bolj podaljšat vdih in izdih;
2. HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA:

- Naredimo globok vdih skozi nos in napnimo mišice dela telesa, ki je najbolj napet.
- Zadržimo dih za 10–20 sekund in nato izdihnimo skozi usta ter sprostimo napetost.
- Ponovimo vajo še 3x: naredimo vdih, napnimo mišice dela telesa, kjer je napetost največja; zadržimo dih za nekaj sekund; naredimo izdih in sprostimo mišice.

3. RITMIČNO DIHANJE: Vdihujemo skozi nos in štejmo do 3. Izdihujemo skozi nos in štejmo do 3. Ne zadržujemo diha. V tem ritmu dihamo nekaj minut.

- Uporabimo tehnike za preusmerjanje pozornosti: npr. Pozorni smo na 5 stvari, ki jih lahko vidimo, 4, ki jih lahko tipamo, 3, ki jih lahko slišimo, 2, ki jih lahko vonjamo in 1, ki jo lahko okusimo; odštevamo po 7 od 100; vadimo poštevanke, ponavljamo besedilo priljubljene pesmi ipd.
- Pomembno je da doma službeni stres zavestno izklopimo. To pomeni, da se zamotimo z družinskimi aktivnostmi, koliko je to mogoče in si misli preusmerimo na prijetne stvari. To lahko zmanjša občutke napetosti. Ena izmed načinom so tudi tehnike sproščanja.

Pripravili: Simona Dijak, mag. psih. in Mojca Ferlič Golob, univ. dipl. psih, specializantka klin. psih.