

Przed czym mamy stracha w pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 30, grudzień 2015 23:00

Odsłony: 1513

Miejsce pracy jest jednym z tych stref, które uchodzi za jedno z najbardziej stresogennych. I chyba każdy z nas miał taką sytuację w której podał sobie rękę z przysłowiowym pietrem.

Napięcie może być wywołane w różnych sytuacjach, na przykład nagłą prośbą szefa o rozmowę podczas gdy widzimy, że jest rozłoszczony. Stresującym może okazać się też denerwujący współpracownik czy zadanie które... no właśnie, które wyleciało nam z pamięci, a czas rozliczenia się z niego właśnie dobiega.

I takimi najbardziej stresującymi sytuacjami na polu zawodowym są:

Postrzeganie jako osoba niekompetentna – w pracy jesteśmy cały czas obserwowani i oceniani. Dlatego też oceny naszych kompetencji boimy się najbardziej. Każdy z nas chce być przecież postrzegany jako ekspertem w swojej dziedzinie.

Nieodpowiedni ubiór w pracy – jedno z największych wyzwań, z którym mierzymy się każdego poranka. Przecież zawsze możesz wybrać zbyt formalny lub zbyt luźny strój

Zapominanie o swoich zadaniach – świadomość zapomnianego zadania z którego przychodzi się rozliczyć za 15 minut. To jedna z najbardziej stresujących sytuacji, która kosztuje nas dużo zdrowia.

Zabieranie głosu na forum publicznym – zaplanowane przez szefa wystąpienia, szkolenia w których to my jesteśmy prowadzącymi. Wystąpienia publiczne nie zależnie od ilości odbiorców, zawsze wiążą się z treścią.

Zapominanie imion współpracowników – to szczególnie kłopotliwe gdy zapomnimy imiona kierownika czy współpracownika, a dojdzie do sytuacji, kiedy musimy przedstawić akurat tą osobę komuś z pracy lub gdy przyjdzie konieczność poproszenia pomocy.

Jedzenie ze współpracownikami – dla wielu osób wspólne lunchy bywają kłopotliwe, tym bardziej, że podczas posiłku możemy upuścić jedzenie, ubrudzić swoje ubranie albo jeszcze gorzej i przynieść posiłek śmierdzący np. rybę. Wtedy koledzy będą na nas patrzeć spode łba, a my będziemy czuć się głupio.

Korzystanie z toalety – to jeden z popularniejszych leków, szczególnie jeśli toalety nie są odpowiednio izolowane, a dodatkowo w sąsiedniej kabinie ktoś inny przebywa.

Otrzymywanie informacji zwrotnej od przełożonego – niezależnie od tego czy mamy do czynienia z krótką rozmową czy całoroczną oceną pracy. Otrzymywanie informacji zwrotnej jest zawsze stresujące i sprawia, że Twoje ręce są od razu wilgotne z nerwów.

Imprezy integracyjne – dla wielu osób jest to konieczność spoufalania się ze współpracownikami, przymusowe przekraczanie własnej strefy komfortu. Dodatkowo trzeba uważać na to co się mówi i nie popełnić większego „faux pas”, bo niesmak po kiepskim/złośliwym żarcie może zostać na długo zapamiętany.

Plotkowanie ze współpracownikami – Co zrobić jeśli kolega z pracy przy porannej kawie lub w drodze na autobus rozpoczyna rozmowę. Jak odpowiedzieć jeśli zwyczajnie nie mamy ochoty na rozmowę, a porozmawiać wypada?

Przed czym mamy stracha w pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 30, grudzień 2015 23:00

Odsłony: 1513

Rozmowa „na dywaniku” u szefa – ma ją za sobą chyba każdy z nas. Przyjmowanie krytyki jest bardzo trudną umiejętnością. Wiedza jak w kulturalny i merytoryczny sposób ją odeprzeć – jeszcze trudniejszą.

Spotkanie szefa w windzie – powiedzieć „dzień dobry”, czy „cześć”? zapytać „co słychać”, czy lepiej nie mówić nic? Skomentować ostatni udany projekt, czy zacząć temat wygranego meczu reprezentacji?

W głowie burza i na pewno w wyborze pytania nie pomaga ta krepująca cisza, która wydaje się nie mieć końca. W końcu od szefa nie wymagamy rozpoczęcia rozmowy.

Niezależnie od sytuacji mniej lub bardziej krepującej czy stresującej, należy jednak pamiętać by zachować w niej zimną krew i z opresji wyjść z twarzą. Mimo to należy wyciągnąć wnioski - czego nauczyła nas dana sytuacja i co możemy zrobić by się nie powtarzała.

Źródło: praca.pl, bankier.pl