

## Jak radzić sobie z manipulacją w miejscu pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 06, grudzień 2017 22:34

Dawid Kulpa

Odłony: 7503

---

Co zrobić, kiedy zetkniemy się z manipulacją w miejscu pracy? Dobrze jest znać jej psychologiczne mechanizmy, aby łatwiej ją dostrzec i się przed nią obronić.

### Zasada wzajemności

Jest to najczęściej stosowana technika manipulacji. Spotykamy się z nią wszędzie. Od dziecka rodzice tłumaczą nam, iż jeżeli coś otrzymujemy, powinniśmy spłacić dług wdzięczności wobec darczyńcy.

#### Przykład

Prosisz swoją koleżankę z działu o dokończenie za Ciebie prezentacji na jutrzejsze spotkanie firmowe, wyjaśniając, że masz do przygotowania drugą. Ona zgadza się bez wahania i z uśmiechem spełnia Twoją prośbę. Za tydzień ta sama osoba prosi Cię o stworzenie zestawienia produktowego, przecież ona ci ostatnio nie odmówiła. Teraz Twoja kolej, prawda?

#### Jak się bronić?

Musimy uświadomić sobie, iż tylko ty decydujesz o swojej sytuacji. Pomoc drugiej osoby w przeszłości wcale nie oznacza, że musisz odwzajemnić przysługę przy najbliższej okazji. Ważne, aby o tym pamiętać przy dużym obciążeniu pracą. Możemy się odwdzińczyć następnym razem. Asertywność i otwarty umysł to podstawowe reguły dobrego współżycia w pracy; pamiętajmy o tym przy następnych prośbach – czy to skierowanych do nas, czy przez nas.

### Wzbudzanie poczucia winy

Ma na celu spowodowanie u nas wyrzutów sumienia. Najczęściej zaczyna się od obwiniania danej osoby o rzeczy błahе, aby później przejść do coraz cięższych zarzutów. Osoba zmanipulowana jest gotowa pójść na ustępstwa, aby tylko zakończyć dyskusje.

#### Przykład

Kolega prosi Cię o pomoc w stworzeniu dokumentacji, argumentując to brakiem czasu ze względu na drugą pracę, konieczność odebrania córki z przedszkola, auta z warsztatu i zrobienie obiadu rodzinie. Ty jesteś singlem i Twoim jedynym zobowiązaniem na dziś było pójście do kina. Masz wyrzuty sumienia, iż kolega będzie musiał uporać się z tym sam, a pracuje na dwa etaty, podejmujesz się więc wykonania jego obowiązków.

#### Jak się bronić?

Nie musimy spowiadać się z naszego życia. Może nie mamy dzieci, ale chcemy poświęcić swój wolny czas na rozwój? Kolega powinien postępować tak, aby wzbudzać poczucie winy. Jeśli nie dotrzymał terminu realizacji projektu, to przyznanie się do błędu, a nie zrzucanie obowiązków na drugą osobę będzie lepszym wyjściem.

Co ciekawe, badania pokazują, iż osoby skłonne do odczuwania winy są bardziej altruistyczne, pracowite i sumienne.

### Metoda wilka w owczej skórze

Nie od dziś wiadomo, że jak Cię widzą, tak Cię piszą. Ale czy zawsze jest to oczywiste? Okazuje się, iż nie. Metoda „wilka w owczej skórze” polega na sprawianiu wrażenia kogoś nieporadnego, gubiącego się

## Jak radzić sobie z manipulacją w miejscu pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 06, grudzień 2017 22:34

Dawid Kulpa

Odśłony: 7503

---

w wątkach, chaotycznego w działaniu. Wszystkie te chwytaki mają uspić czujność przeciwnika, a co za tym idzie wynegocjować żądania.

### Przykład

Prowadzisz rozmowy biznesowe z ważnym partnerem. Twój rozmówca wydaje się zagubiony, myli się w wypowiedziach. Masz wrażenie, że jest nieprzygotowany, więc przyjmujesz postawę doradcy, aby pomóc biedaczynie sformułować myśli. Nie wiesz, że właśnie straciłeś czujność, a przeciwnik sprytnie zaczyna forsować swoje prośby...

### Jak się bronić?

Nie jest łatwo ocenić wiedzę osoby, którą dopiero widzimy, w takiej sytuacji więc wskazówką może być zajmowane przez nią stanowisko. Jeśli wiesz, że ten człowiek pracuje w firmie wiele lat i dopracowuje np. szczegóły finansowania, a w rozmowie z Tobą wydaje się nieporadny, zadaje wiele pytań, możesz być pewien, że nie jest szczery w swoich działaniach. Ale co zrobić, kiedy stykamy się z człowiekiem po raz pierwszy? Przede wszystkim, nie wyręczaj go. Pozwól działać i obserwuj rozwój sytuacji.

## Ingerencja w życie prywatne

Polega na zbiciu przeciwnika z tropu. Nie jest sprawą szefa czy współpracowników, jak się ubieramy, co robimy po pracy lub z kim się spotykamy. Oczywiście są pewne standardy dotyczące ubioru i określony *savoir-vivre*, jednak komentarze dotyczące np. Twojej wagi czy tonu głosu są nieakceptowalne. Wszystkie ataki personalne mają bowiem na celu zmięczenie nas.

### Przykład

Wchodzisz na spotkanie biznesowe i już na wejściu słyszysz od swojego rozmówcy niemiły komentarz dotyczący Twojego ubioru, np. dotyczący zbyt długiej spódnicy albo braku spinek do mankietów. W efekcie czujesz się zmieszany/a i podenerwowany/a. Tym samym okazujesz słabość.

### Jak się bronić?

Zawsze należy zachować asertywność i nie pozwalać na mieszanie sfery prywatnej z zawodową. W tej technice chodzi bowiem o zburzenie naszej pewności siebie, dlatego też odpowiednim komentarzem powinna być zdecydowana reakcja i danie rozmówcy do zrozumienia, iż zbyt długa spódnica nie ma wpływu na ostateczny wynik negocjacji, a zauważenie braku spinek do mankietów nie pozwoli przejść szybciej do meritum omawianej sprawy.

## Reguła autorytetu

Łatwiej ufamy osobom, które cieszą się powszechnym poważaniem. Może to wynikać z ich rozpoznawalności, wieku, posiadanych dóbr czy wielu innych czynników. Jest to jedna z najskuteczniejszych metod manipulacji. Często są to jednak autorytety pozorne, którym ślepo zawieramy.

### Przykład

Trwa spotkanie projektowe. Starszy kolega, najczęściej odpowiedzialny za wdrażanie nowych planów, zaczyna nam wyklądać najlepsze (jego zdaniem) metody implementacji projektu. Nagle odzywa się nowo zatrudniona dziewczyna; uwagi te są zupełnie odmienne od opcji zaproponowanych przez kolegę, ale jej świeże spojrzenie niknie w tłumie; po pierwsze dlatego, iż jest młoda. A po drugie – dopiero zawitała na

## Jak radzić sobie z manipulacją w miejscu pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 06, grudzień 2017 22:34

Dawid Kulpa

Odłony: 7503

---

pokład.

### Jak się bronić?

Mimo, iż technika wciąga w grę naszą podświadomość, istnieje skuteczny sposób na niepopadanie w pułapki zastawione przez nasz umysł. Przede wszystkim zaufajmy chłodnej analizie, zapytajmy siebie samych, czy dany człowiek jest naprawdę ekspertem w tej dziedzinie? Czy zasługuje na zaufanie i można go uznać za prawdziwy autorytet? Pamiętaj też, iż nie zawsze wiek świadczy o wiedzy, a noszenie okularów o inteligencji.

*Źródło: [monsterpolska.pl](http://monsterpolska.pl)*