ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Конфликт на работе

Когда на работе напряжение, спор или открытая вражда: о правоте, деле и о том, чего вы хотите от этого спора.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/konflikt-na-rabote/

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Конфликт на работе

Вы едете с работы домой и продолжаете спорить: в дороге, за ужином, перед сном. Одна фраза руководителя или коллеги может занять весь вечер.

Конфликт — не сигнал к эвакуации, а переговоры, которым иногда нужен перерыв. Дайте себе остыть и спросите, чего вы хотите: решения или чтобы признали вашу правоту. Не натягивайте на работу семейную историю: начальник не ваши родители, коллеги не ваши братья и сёстры. На работе вы гражданин с правами и обязанностями, и разговор там идёт о деле.

Если вас унижают или запугивают, это уже не спор о деле, и вам ближе страница «На меня давят».

Альберт Сафин

«Здоровый конфликт — это не отсутствие разногласий, а способность оставаться в разговоре, когда они есть»

Альберт Сафин · Тревожная привязанность: эмоциональные качели, подтверждения любви, страх потерять отношения

Кто-то наступил вам на ногу — злость поднимается как сигнал, и это здоровый механизм, а не дефект.
Аутоагрессия: зачем мы бьём себя словами, лишениями и сорванными делами. Как выйти из борьбы с собой

Пауза — не слабость, а единственный способ выбирать реакцию, а не подчиняться ей.
Психология эмоций на работе: руководство

Гнев — отличный диктор и никудышный редактор.
Чувства не бывают плохими — плохими бывают поступки: гид по эмоциям, паузе и ответственности

Почему реакция бывает не по размеру

Непропорционально сильная реакция — почти всегда знак, что текущая ситуация задела старый, незалеченный опыт. Событие, как натянутая резинка, отбрасывает человека в прошлое — туда, где он когда-то испытал похожие чувства, но не смог их прожить или защитить себя. И реакция адресована не столько нынешнему моменту, сколько сумме всех предыдущих похожих моментов. Руководитель делает мягкое замечание, а сотрудник реагирует слезами и ощущением полного провала — потому что замечание активировало давний страх быть отвергнутым, выросший из постоянной критики в детстве. Человек плачет не из-за замечания, а из-за всей накопленной боли.

Эмоциональный интеллект: превращение эмоций из врагов в союзников

Начальник — не родитель

Не натягивайте на работу семейную историю. Начальник — не ваши родители. Коллеги — не ваши братья и сёстры. Клиенты — не ваши дети. На работе вы гражданин с правами и обязанностями, вы пришли зарабатывать деньги. Силу переноса никто не отменял: на руководящие фигуры мы по умолчанию натягиваем, как на манекены, призраков своих родителей. Важно это замечать.

Любое решение вызывает сожаление. Почему мы выбираем места, где нас не ценят. Начальник не родитель

Начальник — не отец, и его одобрение даёт лишь короткую вспышку, после которой голод возвращается.
Фигура отца в структуре личности: влияние на самооценку, границы, карьеру и отношения

Никто в настоящем — ни один партнёр, друг или начальник — не сможет доплатить вам за то, чего недостало в детстве или в прошлых отношениях.
Перенос и контрперенос: психология повторяющихся ошибок в дружбе, любви и на работе

Скрытый конфликт: спор не о чашке

На поверхности спорят о деле: о сроках, о бюджете, о том, чья очередь мыть посуду. А воюют о другом — о власти, признании, любви, старых обидах. Главный признак замаскированного конфликта — несоразмерность: страсти кипят сильнее, чем стоит вопрос. Из-за немытой чашки не хлопают дверью. Дверью хлопают из-за «ты меня не ценишь».

Групповая динамика. Скрытые законы, которым подчиняется каждый: в семье, на работе, в любой компании

Здоровый гнев направлен на решение проблемы, токсичный — на уничтожение оппонента или на манипуляцию.
Эмоции и чувства: инструкция по эксплуатации себя. Практикум по обретению эмоциональной свободы

Конфликт или привычная игра

Конфликт, даже острый, направлен на решение проблемы и изменение будущего: люди предлагают варианты, готовы к компромиссу, обсуждают факты. Игра направлена на повторение прошлого: участники ходят по кругу, отвергают любые предложения, вспоминают старые обиды, и цель здесь — доказать свою правоту и пережить знакомые чувства, делая что угодно, кроме решения вопроса. Конфликт — это два хирурга, спорящие над пациентом о методе операции: их цель — спасти пациента. Игра — два актёра, изображающие хирургов на сцене: их цель — сорвать аплодисменты. Простой вопрос себе в разгар спора — «я хочу решить проблему или доказать, что я прав?» — многое проясняет.

Психологические игры и драматический треугольник: как распознать привычный сценарий и выйти из него

Если меня критикуют — отсюда не следует, что я ничтожество или что критикующий враг.
Почему меня всё так сильно бесит!!?? Преобразование невротических требований: руководство

Никто из критикующих не знает, какой вы на самом деле, — каждый взаимодействует со своим представлением о вас, выстроенным из домыслов и собственного опыта.
Как реагировать на критику, чтобы не заплакать?

Твёрдо — не значит унижать; мягко — не значит пресмыкаться.
Ассертивность: уверенность без агрессии и пассивности

Уважение выдерживает «нет».
Нарциссический лидер в организации: как офис становится сценой для детской драмы

Просьба — инструмент переговоров, а не пульт управления.
Невысказанные ожидания: пошаговое руководство по работе с обидами в близких отношениях

Люди получают не столько, сколько заслуживают по справедливости, а столько, насколько сумели договориться.
Стыд занимать место: внутренний запрет на видимость, голос и собственные желания

Победить в чужой игре нельзя, можно в неё не играть.
Правила нормальной жизни: без эзотерики, успешного успеха и безграничного счастья

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций и прямых эфиров. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/konflikt-na-rabote/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Цитаты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина; слово автора и вопросы к себе он написал для Цитатника. Можно печатать и дарить.