

UREDSKA PRIJATELJSTVA



Autor: Nedžada Agić

UREDSKA PRIJATELJSTVA



SADRŽAJ

- ✓ UVOD
- ✓ NE TREBA BRZATI
- ✓ UPOZNAJMO PRAVILA IGRE
- ✓ POZNAVANJE PRIJATELJEVIH REAKCIJA
- ✓ ULAŽITE U SVOJA PRIJATELJSTVA
- ✓ ODNOSI S KOLEGAMA NA RADNOM MJESTU



UREDSKA PRIJATELJSTVA



UVOD



- Nevažno koliko voljeli svoj posao, ukoliko se ne slažemo sa kolegama , bit ćemo nezadovoljni .Prirodno je da želimo biti u dobrim odnosima sa svojim radnim kolegama i sprijateljiti se sa njima, ali pitanje je kako će se naše prijateljstvo odraziti na održavanje profesionalizma na radnom mjestu.
- Druženje van radnog mjesta može imati i pozitivne i negativne posljedice. Može li se onda povući čvrsta granica između poslovnih i hajmo reći privatnih prijateljstva.
- Jesu li prijateljstva koja steknemo na poslu i izvan njega ista.Ako jesu zašto s prijateljima iz radne sredine često izgubimo kontakt kada promjenimo poziciju ili tvrtku. Ako prijateljstva funkcioniraju u privatnom životu na osnovi razumjevanja, suosjećanja, primanja, davanja, dijeljenja dobrog i lošeg, trebala bi i i u poslovnom



UREDSKA PRIJATELJSTVA



- Ali, pravila prijateljstva prilično su jasna ali naša očekivanja pa čak i definicija prijateljstva izvan posla i na poslu **ne bi trebala biti ista**. Aristotel je ,na primjer, cijenio prijateljstvo ali je pravio razliku između privatne i javne razine. Po njemu prijateljstva su bila zasnovana i na korisnosti i na zadovoljstvu, bila su i sredstvo i cilj.
- Upravo je **korisnost** najizraženija značajka uredskih prijateljstava . Nije pritom riječ ili ne bi trebala biti, o **koristoljublju**. Ta bi se korisnost prije mogla definisati kao **suradništvo** u kojem glavno pitanje nije „ŠTO NETKO MOŽE UČINITI ZA MENE?“, nego što možemo učiniti zajedno, tumače organizacijski psiholozi.



UREDŠKA PRIJATELJSTVA



- Ali, pravila prijateljstva prilično su jasna ali naša očekivanja pa čak i definicija prijateljstva izvan posla i na poslu **ne bi trebala biti ista**. Aristotel je , na primjer, cijenio prijateljstvo ali je pravio razliku između privatne i javne razine. Po njemu prijateljstva su bila zasnovana i na korisnosti i na zadovoljstvu, bila su i sredstvo i cilj.
- Upravo je **korisnost** najizraženija značajka uredskih prijateljstava . Nije pritom riječ ili ne bi trebala biti, o koristoljublju. Ta bi se korisnost prije mogla definisati kao suradništvo u kojem glavno pitanje nije „ŠTO NETKO MOŽE UČINITI ZA MENE?“, nego što možemo učiniti zajedno, tumače organizacijski psiholozi.



UVOD



- UREDŠKA PRIJATELJSTVA i započinju zajedničkim projektom, poslom, a kad se taj posao na bilo koji način prekine uglavnom se prekidaju i prijateljstva, jer glavna osnova za njih više ne postoji. Da bi se nastavila, potreban je jači motiv od poznavanja nečijih radnih vještina i etike ili uvida u ponašanje s povremenih neformalnih druženja izvan posla, a opet povezanih s poslom.

UREDSKA PRIJATELJSTVA



NE TREBA BRZATI



- Više od toga ipak nije realno očekivati a i teže je izvodivo. **Kako se , naime, postaviti prema prijatelju, koji nam je ujedno kolega, kad poslovni rezultati krenu niz brdo?**
- Kako mu prigovoriti da je neučinkovit, da mu prijeti smanjenje ugovora ili otkaz ako smo večer prije s njim podijelili čašu vinu, u nedjelju organizirali obiteljsko druženje, a usput znamo da mu se brak raspada? Takvi bliski odnosi s kolegama, posebno ako je riječ o različitim stupnjevima hijerarhije, mogu dovesti ljude u tešku i kompromitirajuću situaciju da moraju birati između posla i prijateljstva, što može biti traumatično iskustvo. Bliskije veze zaposlenika istog statusa nešto su jednostavnije, no ni tu ne treba brzati.



UREDSKA PRIJATELJSTVA



UPOZNAJMO PRAVILA IGRE



- Da bi se razvilo istinsko prijateljstvo, potrebne su otprilike **tri** godine. Na poslu se sprijateljujemo mnogo brže jer smo svakodnevno upućeni jedni na druge i dijelimo isti prostor. Pritom smo često spremni podijeliti i ono što ne bismo smjeli i trebali, pričati više nego slušati, posebno kad dođemo u neku sredinu. **Motivi su različiti, ali uglavnom je riječ o tome da se želimo svidjeti, uklopiti, da se ne želimo osjećati usamljeno.** Mlađi zaposlenici u pravilu su nesigurniji, još, su skloniji takvom obrascu ponašanja, dok starijima to toliko nije važno jer im je život ispunjeniji i potrebu za pripadanjem zadovoljavaju u krugu obitelji i prijatelja.
- Svi bi trebali za svoje dobro, svladati vještine opstanka u korporativnom ili svijetu rada, dajući si vremena da se upoznaju pravila igre. **Novim kolegama ne treba pristupati s nepovjerenjem, ali da bi se razvilo takvo prijateljstvo, potrebno je više od nekoliko kafa.**



UREDSKA PRIJATELJSTVA



POZNAVANJE PRIJATELJEVIH REAKCIJA



- Nije teško zaključiti kakva je neko osoba. Kroz druženje se vidi ako je osoba pričljiva ili povučena. Koje filmove voli, koji su joj hobiji, što je zanima. No, ako poznajete svoje prijatelje u potpunosti tada znate kako oni reagiraju u određenim okolnostima. Znae koje se emocije javljaju kod njih i u kojim situacijama. Primjerice, znate da se vaša povučena prijateljica u društvu jako glasne i nametljive osobe još više povuče i utihne.
- Vi tada možete preuzeti inicijativu u društvu i ublažiti nametljivost druge osobe. Također, znate da je vašim prijateljima važno i koje su njihove vrijednosti i prioriteti i što je još važnije spremni ste to i poštovati. Tek tada možete reći da zaista poznajete svoje prijatelje. Takva prijateljstva su čvršća. Prijatelji su bliskiji i rjeđe dolazi do međusobnih konflikata.



UREDSKA PRIJATELJSTVA



ULAŽITE U SVOJA PRIJATELJSTVA



- Socijalna podrška se pokazala jednim od važnijih čimbenika u sprečavanju razvoja depresije, bolesti izazvanih stresom, ali i preživljavanja užurbane svakodnevnice. Prijateljstva su, uz obitelj, velik i važan izvor socijalne podrške. Njegovanjem istinskih prijateljstava ulažemo u vlastitu dobrobit i budućnost. Zato, isplati se odvojiti malo više vremena kako bismo upoznali svoje prijatelje i zbližiti se s njima još više.
- Uz mnoštvo frustracija kojima smo okruženi s raznih strana u našim životima, neka nam prijateljstva ne budu izvori stresa. Ulaganjem u prijateljstva i iskreno poznavanje naših prijatelja osiguravamo si mjesto na kojem ćemo uvijek moći dobiti i dati razumijevanje i potporu koja nam je potrebna.



UREDSKA PRIJATELJSTVA



ODNOSI SA KOLEGAMA NA RADNOM MJESTU

- Novog zaposlenika s njegovim kolegama trebao bi upoznati šef ili netko od nadređenih službenika, međutim ukoliko oni to ne naprave, novi zaposlenik će se kako sretne nekoga sam upoznavati, predstavivši se. Kako bi se najbolje prilagodio novom radnom mjestu, dobro bi bilo prvih nekoliko dana biti što povučeniji kako bi promatrao ponašanje drugih zaposlenika, i prilagodio se njima.
- Ukoliko je ipak u vaše preduzeće stigao novi zaposlenik ne biste se trebali odnositi suzdržano prema njemu ili ga izbjegavati, čak i ako vam nije po volji ne smijete iskazivati svoje odbijanje, ili negovoanje zbog njegovog zaposlenja.
- Naprotiv, svojim uputama i prijaedlozima trebali bi mu pomoći da se što prije snađe i uputi u posao. Poštenje i iskrenost najbolja su garancija dobrog odnosa među



UREDSKA PRIJATELJSTVA



ODNOSI SA KOLEGAMA NA RADNOM MJESTU



- Svoju privatnost na radnom mjestu nije potrebno iznositi, pa iako ćete se vjerojatno s nekim kolegama sprijateljiti trebali bi ispostaviti granicu pri ponašanju u uredu. Privatni život, trebao bi ostati odvojen od života koji vodite u uredu, pa u njega ne uplićite svoju obitelj, prijatelje poznanike.
- Mlađe kolege i vršnjake ćete oslovljavati sa TI, dok ćete one vidno starije sa VI. Naravno, nadređene ćete uvijek oslovljavati sa VI, bez obzira na dob.
- Pri dolasku na posao i odlasku s posla obavezno je pozdraviti kolege. Na posao uvijek dolazite na vrijeme. Ne opterećujte kolege svojim pričama. Ne otvarajte prozor ili palite klimu ukoliko niste pitali kolege. Držite radni stol urednim.



UREDSKA PRIJATELJSTVA



SAMOPOUZDANJE



- Lako je prepoznati samopozdanu osobu. To je ona koja zna šta želi i vjeruje da može ostvariti ono što doista želi. Samopouzdanje i vjera u samog sebe ključni su pojmovi za ostvarenje bilo kojeg životnog cilja. Nisko samopouzdanje najčešći je razlog zbog kojeg ljudi sabotiraju dobre stvari u životu. Čak i kada im se sreća smiješi, oni je nisu u stanju prihvatiti.
- Kod većine osoba osjećaj misli o sebi odražavaju se ovisno od dnevnih uskustava i događaja koje preživljavaju, Ocjenu koju neka osoba dobije na ispitu. Usponi i padovi, način na koji vas pretpostavljeni tretira ili kolega na radnom mjestu – sve to ima privremeni uticaj na raspoloženje i mišljenje.



UREDSKA PRIJATELJSTVA



SAMOPOUZDANJE



- Međutim **SAMOPOUZDANJE** je nešto stabilnije od normalnih promjena raspoloženja, ono se također mijenja alo mnogo sporije kod ljudi koji imaju normalnu dozu samopouzdanja usponi i padovi privremeno utiču na doživljaj samog sebe ali samo do određenih granica. Suprotno kod ljudi s niskim samopouzdanjem ti svakodnevni uspjesi ili neuspjesi čine ogromnu razliku. Osobama sa niskim samopouzdanjem je potrebno pozitivno izvanjsko iskustvo kako bi neutralizirali negativne misli o sebi koji je konstantno muče. Čak i tada (dobra ocjena, uspjeh na prezentaciji itd.) pozitivan osjećaj je privremen.
- Kod osoba sa zdravom razinom samopouzdanja mišljenje o sebi se temelji na poznavanju sebe i svojih kvaliteta. Konstantno je, da takve osobe sebe prihvataju bezuvjetno. To znači da su sposobne realno prihvatiti sve svoje mane i prednosti, svjesni su svoje snage ali i ograničenja i u isto vrijeme sebe prihvataju kao vrijedne osobe bezuvjetno i bez obzira na privremene neuspjehe i bez rezerve. Naše



UREDSKA PRIJATELJSTVA



SAMOPOUZDANJE



- Sliku o sebi gradimo kroz naša iskustva s drugim ljudima i aktivnostima kojim se bavimo. Kad odrastamo naši uspjesi i neuspjesi način na koji su nas tretirali i tretiraju članovi porodice, učitelji, autoriteti, kolege, doprinose kreiranju razine samopouzdanja. Ako u djetinjstvu roditelji u kontaktu sa djecom slušaju dijete, razgovaraju s njim s poštovanjem, posvećuju mu dovoljno pažnje i ljubavi imaju razrađen kriterij nagrađivanja i kritike pa kroz iskustva u školi kao i zaključena i pouzdana prijateljstva, sve su osnov koji dovodi do izgradnje samopouzdanja.
- Naprotiv, ako je u djetinjstvu soba stalno kritizirana, zlostavljana, ignorirana, ili suprotno razmažena previše očekivanja od djeteta da budu savršena u svakoj prilici kao i kontinuirani uspjesi u školi i aktivnostima dovode do izgradnje niskog samopouzdanja.



UREDSKA PRIJATELJSTVA



SAMOPOUZDANJE

- Nedostatak samopouzdanja u korijenu je mnogih problema u životu. Ljudi sa niskim stupnjem samopouzdanja ne prekidaju nezdrave odnose, nezadovoljni su na poslu, bez volje da ga mijenjaju. Imaju probleme sa zdravljem, vječne su žrtve ili na oko djeluju, zavoljno i samouvjereno pa čak i pomalo presamouvjereno, no kad ostanu sami tada skidajući masku postaju ljudi koji sami u sebe ne vjeruju. Navest će mo tri primjera maski ispod kojih se skriva nisko samopouzdanje:
- **VARALICA** se čini sretnim i uspješnim ali se zato užasno boji neuspjeha i živi u konstnom strahu da će biti otkriven



UREDSKA PRIJATELJSTVA



SAMOPOUZDANJE

- Samosažaljenje koristi kao štit protiv preuzimanja odgovornosti za mijenjanje života. Kako promijeniti ovaj začarani krug? Jedan od ključnih oruđa jeste ustrajni rad na sebi s ciljem da se promijeni unutarnja slika o sebi i svijet oko sebe.
- Počnite voljeti i cijeniti sebe, i kad budete sami sa sobom preispitajte se da li činite rado za sebe one stvari koje ste sprmeni učiniti za osobu koju volite.
- Nagradite se za svaki pa i najmanji uspjeh i ostvarenje zadataka koji ste si zadali. Upravo u samonagradjivanju leži ključ vlastitog samopouzdanja.
- Razmislite o onome u što vjerujete. Odlučite se promijeniti vjerovanja koja vam daju

