

STRESSZLEVEZETŐ BARÁTSÁGOK

Egy 2004-es amerikai Gallup felmérés szerint a dolgozók 30 százalékának legjobb barátja egyben munkahelyi kollégája. Többen tendenciának látják a munkahelyi kapcsolatok barátságá fejlődését.

Milyen hatással van a munkavégzésre, a szervezetre, az egyénre magára és a karrierre? Nem vonja el a figyelmet a munkától, ha a barátaink vesznek körül minket?

Napjainkban a folyamatos, sokszor napi 10-12 órán át is eltartó munka miatt a dolgozóknak egyre kevesebb idejük jut baráti kapcsolataik ápolására, építésére. A személyes találkozások lecsökkenése, megszűnése viszont az emberi kapcsolatok elhalványulásához, rosszabb esetben megszakadásukhoz vezethet.

Sokan felismerték ezt, és a távolságtartást félredobva elkezdtek ismerkedni, barátkozni a munkahelyen. Vannak vezetők, akik ezt nem nézik jó szemmel, pedig a tévhitell ellentétben ez sokkal inkább jó mintsem rossz hatással van az egyénre és a cég eredményeire.

JAVUL A HANGULAT, KÖNNYEBBEN MEGY A MUNKA

„Ha a kollégák között barátság szövődik, észrevehetően javul nemcsak a dolgozók hangulata, hanem munkájuk minősége is. Szívesebben dolgoznak, lelkesebbek, könnyebben veszik az akadályokat” - számolt be tapasztalatairól egy informatikai cég vezetője.

„Ha az egyik fél elakad a munkában, a másik kisegíti, és amellet, hogy ezt természetesnek veszi, sokkal gyorsabban el is végzi a feladatot, mintha egy olyan dolgozó kérné, akivel nincs ennyire szoros kapcsolatban” - tette hozzá Szabó Zsuzsa, munkapszichológus, a G.T. Personum Tréning és Tanácsadó Kft. tréner.

Sokan azért nem nézik jó szemmel az ilyen jellegű kapcsolatok kialakulását, mert attól félnek, a barátok el fogják terelni egymás figyelmét a munkáról, a feladatok elvégzése helyett inkább azzal foglalkoznak majd, hogy a másik lelki-magánéleti problémáját megoldják.

AZ ÉRETTEK NEM TERELIK EL EGYMÁS FIGYELMÉT

Szabó Zsuzsa szerint azonban az érett személyiségek esetében csak kivételes esetben fordul elő, hogy a barátság ápolására koncentrálnak a munkavégzés helyett. „Ráadásul ugyanez a helyzet akkor is, amikor az egyik fél kevésbé érett - a másik ugyanis képes „fegyelmezni” őt” - magyarázza a munkapszichológus.

Az éretlen személyiségek esetében pedig a vezető feladata gondoskodni arról, hogy munkaidőben ők valóban a munkavégzést helyezték az első helyre.

ÓVATOSAN FIGYELMEZTESSE ŐKET

„Vezetői feladat annak a helyzetnek a megoldása, hogy a munkavégzés minősége és hatékonysága összhangban legyen a személyes kapcsolatok rendszerével, hiszen egy munkahely alapvetően mégis csak a munkavégzésről szól. Óvatosan kell bánnia viszont a szavakkal. Ha ugyanis nem a megfelelően kommunikálja a problémát, előfordulhat, hogy a kollégák ellene fordulnak, negatív színben látják és tüntetik fel. Hangsúlyoznia szükséges, hogy a figyelmeztetés illetve az intézkedések nem azért történtek, mert el akarják szakítani őket egymástól, hanem hogy ezáltal javuljon munkavégzésük színvonala - tanácsolja Szabó Zsuzsa.

A fentiek mellett számolni kell viszont negatív következményekkel is. „A barátságok megszűnésekor nem kizárt, hogy a felek elkezdik gátolni egymást a munkában, elkezdik kellemetlenül érezni magukat a munkahelyen, és felmondanak. De nemcsak az összeveszéssel, hanem a barátságok kialakulásával is veszíthet el munkatársakat a cég. Könnyen előfordulhat ugyanis, hogy a baráti körbe be nem fogadott kollégákban elhatalmasodik a kirekesztettség érzése, és ez annyira kellemetlenül érinti őket, hogy inkább elhagyják a vállalatot” - figyelmeztet a munkapszichológus.

Ennek a fordítottja is igaz, vagyis hogy a dolgozók sokszor csak a baráti hangulat, a kialakított kapcsolatok, és a csapat miatt maradnak a cégnél és utasítanak vissza számos kedvező ajánlatot.

A STRESSZ LEVEZETÉSÉBEN IS SEGÍTENEK

A munkapszichológus szerint ha a dolgozó számára a pénznél és a karriernél fontosabb az, hogy a munkahelyén olyan emberek között legyen, akiket szeret, és akiket a barátainak mondhat, akkor nem érdemes feladnia azt egy jobb pozícióért vagy a másik cég által nyújtott magasabb fizetésért. „Pénzért nem vásárolható igaz barátság” - véli.

„A stressz levetésének egyik legjobb módja, ha a dolgozó szabadidejét barátaival tölti. Ők ugyanis segítenek abban, hogy kikapcsolja magát - és segítségükkel el tud feledkezni a munkahelyéről és az azzal kapcsolatos problémákról” - nyilatkozta az életvezetés tanácsadó a Pályacsúcs Magazinban.