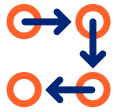




Omgaan met conflicten

Weinig of geen relaties zijn verstoken van conflicten. Van gezinsdynamiek tot werkomgevingen, bijna iedereen ervaart van tijd tot tijd op zijn minst een zekere mate van onderlinge onenigheid.



Weinig of geen relaties zijn verstoken van conflicten. Van gezinsdynamiek tot werkomgevingen, bijna iedereen ervaart van tijd tot tijd op zijn minst een zekere mate van onderlinge onenigheid.

Conflicten uit de weg gaan of gewoon doen alsof ze niet bestaan, kan de situatie soms verergeren. Een conflict dat wordt genegeerd, lost zichzelf zelden op totdat het op de juiste manier wordt aangepakt.

Omgekeerd, als we op een doordachte en redelijke manier met conflicten omgaan, leren we meer over anderen en onszelf.

Een conflict dat wordt genegeerd, lost zichzelf zelden op totdat het op de juiste manier wordt aangepakt



Effectieve omgang met conflicten

- Heb empathie voor het tegenovergestelde standpunt.
- Blijf kalm, respectvol en redelijk.
- Laat weerzin en wrok links liggen terwijl u aan een oplossing werkt.
- Probeer gemeenschappelijke gronden en gebieden te vinden waar compromissen mogelijk zijn.
- Communiceer duidelijk en direct.
- Luister actief. Wees u bewust van de 'gevoelens' die worden uitgedrukt, evenals de woorden die worden uitgesproken.
- Blijf geïnteresseerd en gemotiveerd om tot een voor beide partijen aanvaardbare oplossing te komen.
- Scheid gevoelens van feiten.
- Ga niet uit van negatieve bedoelingen van de ander.
- Bent u ergens niet zeker van, vraag dan om opheldering.

Laat weerzin en wrok links liggen terwijl u aan een oplossing werkt



Ineffectieve omgang met conflicten

- Weigeren te her- of erkennen wat belangrijk is voor de andere partij.
- Een agressieve, confronterende en niet-verzoenende houding hebben.
- Weigeren te luisteren naar nieuwe informatie die relevant is voor het conflict.

- Kiezen voor een rigide, inflexibele aanpak. Het moet op uw manier of het gaat 'fout'.
- De werkelijke aard van het conflict mijden uit angst voor een negatieve uitkomst.
- Prioriteit geven aan 'winnen' of 'gelijk hebben' boven het zoeken naar een echte oplossing.

Het is gemakkelijk om een conflict te beschouwen als iets dat eenvoudig via verbale middelen wordt opgelost, maar non-verbale communicatie kan een zeer belangrijke invloed hebben op het beheersen en oplossen van conflicten. Aandacht besteden aan zaken als subtiele variaties in lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen, gebaren, toon en onderliggende betekenissen kan leiden tot een beter begrip van niet alleen het probleem zelf, maar ook de diepere en onderliggende motivaties erachter.

Het oplossen van conflicten kan een serieuze zaak zijn, maar hoeft niet geheel zonder humor te gaan. De situatie met wat goed getimede humor opvrolijken kan een effectieve manier zijn om de spanning te verminderen, het ijs te breken en mogelijk zelfs een en ander in het broodnodige perspectief te plaatsen.

Het omgaan met conflicten kan een moeilijke situatie zijn in elke relatie zowel persoonlijk of professioneel. Met de juiste hulpmiddelen, een rustig perspectief en een open geest is het echter mogelijk om een oplossing te vinden en de relatie te onderhouden.

Wanneer u tegenstrijdige behoeften kunt herkennen en bereid bent deze met mededogen en begrip te onderzoeken, kan dit leiden tot creatieve probleemoplossing, teambuilding en sterkere relaties.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC