



Hantera konflikter

Få, om några relationer är fri från konflikter. Från familjedynamik till arbetsmiljöer, upplever nästan alla åtminstone en viss grad av interpersonell oenighet då och då.



Få, om några relationer är fri från konflikter. Från familjedynamik till arbetsmiljöer – nästan alla upplever åtminstone en viss grad av interpersonell oenighet då och då.

Att undvika konflikter, eller bara låtsas som att de inte existerar, kan ibland göra situationen värre. En konflikt som ignoreras kommer sällan att lösa sig själv förrän den är korrekt åtgärdad.

Omvänt, när vi hanterar konflikter på ett genomtänkt och rimligt sätt lär vi oss mer om andra och oss själva.

En konflikt som ignoreras kommer sällan att lösa sig själv förrän den är korrekt åtgärdad



Effektiva sätt att hantera konflikter

- Ha empati för den motsatta synen eller positionen.
- Förbli lugn, respektfull och rimlig.
- Släpp förbittring och agg när du arbetar mot en lösning.
- Försök att hitta gemensamma grunder och områden där kompromisser är möjliga.
- Kommunicera tydligt och direkt.
- Lyssna aktivt. Var medveten om de "känslor" som uttrycks, såväl som de ord som sägs.
- Behåll ditt intresse och din motivation för att hitta en acceptabel lösning för båda parter.
- Separera känslor från fakta.
- Undvik att anta negativa saker om den andra personens avsikter.
- Om du är osäker på något, sök ett förtydligande.

Släpp förbittring och agg när du arbetar mot en lösning



Ineffektiva sätt att hantera konflikter

- Vägra att medge eller erkänna det som är viktigt för den andra parten.
- Använd ett aggressivt, konfronterande och icke-försonande beteende.
- Vägra att lyssna på ny information som är relevant för konflikten.
- Inta en rigid och oflexibel hållning. Det är ditt sätt eller "fel" sätt.
- Undvik konfliktens sanna natur av rädsla för ett negativt resultat.
- Prioritera att "vinna" eller ha "rätt" framför att söka efter äkta lösning.

Det är lätt att tänka på konflikter som något som löses helt enkelt via verbala medel, men icke-verbal kommunikation kan ha en avgörande betydelse för att hantera och lösa konflikter. Att uppmärksamma saker som subtila variationer i kroppsspråk, ansiktsuttryck, gester, ton och undertext kan leda till en bättre förståelse av inte bara själva problemet, utan också de djupare och underliggande motiven bakom det.

Konfliktlösning kan vara allvarliga saker men det behöver inte vara helt humorlöst. Lite humor och lättsinne vid rätt tidpunkt kan vara ett effektivt sätt att lätta på spänningar, bryta isen och möjligen till och med sätta situationen i ett välbehövligt perspektiv.

Att hantera konflikter kan vara en svår situation i alla relationer, oavsett om det är personligt eller professionellt. Men med rätt verktyg, ett lugnt perspektiv och ett öppet sinne är det möjligt att hitta en lösning och behålla relationen.

När du kan känna igen motstridiga behov och är villig att undersöka dem med medkänsla och förståelse, kan det leda till kreativ problemlösning, teambuilding och starkare relationer.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.

Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.