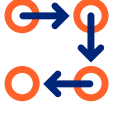




Çatışmayı Yönetme

Herhangi bir ilişki varsa, bunların çok azı çatışmadan yoksundur. Aile dinamiklerinden iş yeri ortamlarına kadar neredeyse herkes zaman zaman en azından bir dereceye kadar kişilerarası anlaşmazlık yaşar.



Herhangi bir ilişki varsa, bunların çok azı çatışmadan yoksundur. Aile dinamiklerinden iş yeri ortamlarına kadar neredeyse herkes zaman zaman en azından bir dereceye kadar kişilerarası anlaşmazlık yaşar.

Çatışmadan kaçınmak ya da sadece yokmuş gibi davranmak bazen durumu daha da kötüleştirebilir. Göz ardı edilen bir çatışma, uygun şekilde ele alınana kadar nadiren kendi kendine çözülecektir.

Tersine, çatışmayı düşünceli ve makul bir şekilde ele aldığımızda başkaları ve kendimiz hakkında daha çok şey öğreniriz.

Göz ardı edilen bir çatışma, uygun şekilde ele alınana kadar nadiren kendi kendine çözülür.



Çatışmayı Yönetmenin Etkili Yolları

- Karşıt görüş veya pozisyon için empati kurun.
- Sakin, saygılı ve mantıklı olun.
- Bir çözüme varmaya çalışırken kırgınlıkları ve kinleri bir kenara bırakın.
- Uzlaşmanın mümkün olduğu ortak zemin ve alanlar bulmaya çalışın.
- Açık ve doğrudan iletişim kurun.
- Aktif olarak dinleyin. Konuşulan kelimelerin yanı sıra ifade edilen “duyguların” farkında olun.
- Her iki taraf için de kabul edilebilir bir çözüm bulma konusundaki ilginizi ve motivasyonunuzu koruyun.
- Duyguları gerçeklerden ayırın.
- Diğer kişinin niyetleri hakkında olumsuz şeyler varsaymaktan kaçının.
- Bir şeyden emin değilseniz, açıklama isteyin.

Bir çözüme varmaya çalışırken kırgınlıkları ve kinleri bir kenara bırakın.



Çatışmayı Yönetmenin Etkisiz Yolları

- Karşı taraf için neyin önemli olduğunu fark etmeyi veya kabul etmeyi reddetmek.
- Agresif, çatışmacı ve uzlaşmacı olmayan bir tavır sergilemek.
- Çatışmayla ilgili yeni bilgileri dinlemeyi reddetmek.
- Katı, esnek olmayan bir yaklaşım benimsemek. Tek doğru yol sizinkidir, diğer tümü “yanlış”.
- Olumsuz bir sonuç korkusuyla çatışmanın gerçek doğasından kaçınmak.
- Gerçek bir çözüm aramak yerine “kazanmaya” veya “haklı” olmaya öncelik vermek.

Çatışmayı basitçe sözlü yollarla çözülen bir şey olarak düşünmek kolaydır, ancak sözsüz iletişim, çatışmayı yönetme ve çözmede hayati derecede önemli bir etkiye sahip olabilir. Beden dili, yüz ifadeleri, jestler, ses tonu ve alt metindeki ince farklılıklar gibi şeylere dikkat etmek, yalnızca sorunun kendisinin değil, aynı zamanda arkasındaki daha derin ve altta yatan motivasyonların daha iyi anlaşılmasına yol açabilir.

Çatışma çözümü ciddi bir iş olabilir, ancak tamamen mizahtan yoksun olması gerekmez. Bir duruma zamanında ve yerinde mizah ve şakalaşma katmak, gerilimi azaltmanın, buzları kırmanın ve hatta muhtemelen durumu çok ihtiyaç duyulan bir perspektife oturtmanın etkili bir yolu olabilir.

Çatışmayı yönetmek, ister kişisel ister profesyonel olsun, herhangi bir ilişkide zor bir durum olabilir. Ancak doğru araçlar, sakin bir bakış açısı ve açık fikirlilikle çözüm bulmak ve ilişkiyi sürdürmek mümkündür.

Çelişkili ihtiyaçları fark ettiğinizde ve onları şefkat ve anlayışla ele almaya istekli olduğunuzda, yaratıcı problem çözmeye, ekip oluşturmaya ve daha güçlü ilişkilere yol açabilir.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.



Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC