

# Relațiile interpersonale



# Cuprins:

- Ce sunt relațiile
  - Relațiile personale și profesionale
  - Diferențe
    - Conflicte
      - Tipuri de conflicte
        - Conflictele distructive/toxice

# Ce este o relație?

Relația este legătura directă și conștientă dintre două sau mai multe persoane.

*“A fi împreună este un început,  
a rămâne împreună este un progres,  
a lucra împreună este un success.”*

Henry Ford

# Tipuri de relații

- Relații personale



- Relații profesionale



# Relațiile profesionale

- În relațiile de lucru, nu trebuie să-ți placă persoana cu care lucrezi, prin urmare, **opinia și sentimentul personal** sunt **ținute departe** de mediul de lucru, dar este nevoie de **respect reciproc**.
- Într-un mediu profesional, persoanele **devin responsabile** pentru eventualele greșeli pe care le pot comite, acestea fiind supuse unui **contract de muncă**.

# Diferențe

## Relația personală

- Nu este plătită
- Îți poți alege prietenii
- Timp nelimitat
- Poate fi intimă

## Relația profesională

- Este plătită
- Nu poți alege persoanele/colegii cu care lucrezi
- Program de lucru stabilit
- Nu poate fi intimă



# Sfaturi pentru relații mai bune cu colegii de muncă

1. Fii amabil și, când ți se cere, încearcă să îți ajuți colegii.
2. Respectați intimitatea și secretele celorlalți.
3. Lucrați împreună, fiți cooperanți.
4. Nu vă denigrați superiorii nici măcar în preajma colegilor mai prietenoși.
5. Cereți sfatul și ajutorul atunci când este nevoie.
6. Nu vă criticați colegii în public.

# Ce sunt conflictele?

Conflictele reprezintă un dezacord sau o “luptă” între persoane cu nevoi, idei, credințe, valori sau obiective diferite/opuse.

Conflictele generează:

- Neînțelegeri
- Tensiune
- Ceartă
- Disconfort





# Cum gestionăm conflictele?

- Acceptarea și recunoașterea faptului că există un conflict
- Expunem punctul nostru de vedere și ascultăm activ
- Identificăm dacă conflictul este toxic sau constructiv
- Căutăm soluții împreună și acceptăm eventuale compromisuri

# Cum gestionăm conflictele?



# Diferența dintre conflictele toxice și cele constructive

## Conflict toxic

- împiedică performanța în muncă
- reduce moralul unui întreg department
- produce tensiuni în colectiv

## Conflict constructiv

- crește productivitatea
- crește abilitățile de comunicare
- responsabilizează individul

# Stiluri de rezolvare a conflictelor

## Pozitiv:

- Colaborare
- Compromis

## Negativ:

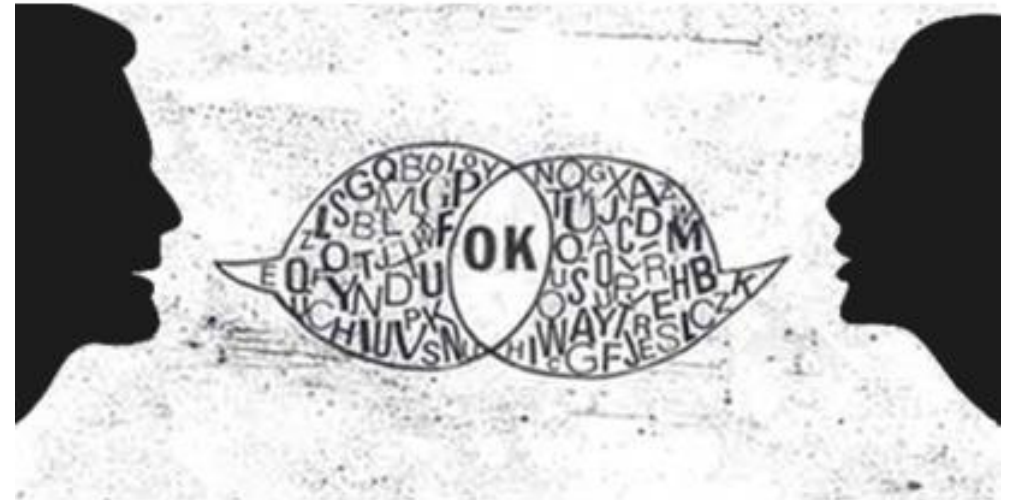
- Evitare
- Atac/provocare

# Stilul Pozitiv

☐ Colaborare



☐ Compromis



# Stilul Negativ

❑ Evitare



❑ Atac/provocare





