



Megalázza a főnököm! Meddig tűrjek?

A mérgező munkahelyi légkör megbetegíthet. Ha állandó gyomorgörcsünk van, kimerültnek érezzük magunkat, gyakori rosszullétek gyötörnek, és már attól depressziós hangulatba kerülünk, ha közeledik a műszak kezdete, muszáj tennünk valamit a jobb körülményekért.

Életünk során több munkahelyen is megfordulhatunk – van, ahol jobb munkakörülmények között, barátságosabb légkörben dolgozhatunk, de olyan is előfordul, hogy gyűlöljük az egészet. Ennek számos oka lehet, mint például a méltánytalan fizetés, az ellenséges kollégák vagy egy elnyomó, elviselhetetlen főnök. A munkahelyi megaláztatás sajnos nem ritka eset. Olvasónk, Júlia évekig dolgozott irodai asszisztensként, és a felettese rendszeresen megalázta a kollégák előtt. Soha nem mert kiállni magáért, mert félt, hogy kirúgják, ha visszaszól, és egy idő után úgy érezte, valóban ő a leggyengébb munkaerő, ahogyan azt rendszeresen hangoztatta a főnöke. A férfi mindig belekötött, és imádta ostoba, szerencsétlen nőnek beállítani a többiek előtt. Júlia nagyon sokat sírt otthon, de tűrt, mert mindig arra gondolt, hogy legalább van munkahelye, és rendszeresen kap fizetést. Több éve dolgozott már ott, amikor lehetősége nyílt a váltásra, és csak az új helyen jött rá, mennyire mélyen hatottak rá a főnök szavai, viselkedése. Évekbe tellett, mire kiheverte azokat az időket. Ha nem is egyszerű kiállni magunkért, muszáj lesz a saját egészségünk érdekében. Szakértőnk segít abban, hogyan vegyük kézbe a saját sorsunkat a felettesünkkel szemben.



SZAKÉRTŐ:
DR. DARIDA
ÁGNES
LIFE COACH

Ne általánosítsunk!

„Sajnos sok helyen, főleg kisebb vagy családi cégeknél nincs HR-osztály, így nincs ki-nek jelezni, ha problémánk van a felettesünkkel. Ilyen esetekben érdemes időpontot kérni a főnöktől, amikor nyugodtan négy szemközt tudunk vele beszélni. Amennyiben több kollégát is érint a dolog, úgy együtt is leülhetünk vele” – javasolja dr. Darida Ágnes life coach. – „Akkor lehet eredményes egy ilyen beszélgetés, ha vádaskodás helyett azt hangsúlyozzuk, hogy számunkra, bennünk mit okoz a viselkedése. Kerüljük az általánosítást is! A mindig/soha tartalmú mondatok helyett konkrét esetekről beszéljünk. Mondjuk el azt is, mire lenne szükségünk.”

A ROSSZ FELETTES JELLEMZŐI

Sokféleképpen lehet valaki nem megfelelő vezető. Lehet emberileg és/vagy szakmailag alkalmatlan – sajnos a kettő együtt is járhat. Lássuk a leggyakoribb típusokat:

AGRESSZÍV

- ▶ A beosztottakon vezeti le a feszültséget.
- ▶ Rettegésben tartja az alkalmazottakat.
- ▶ Sokszor kiszámíthatatlan.

ZSAROLÓ/NYOMÁSGYAKORLÓ

- ▶ Gyakori példamondata: „Úgysem találnál másik munkát, a te korodban/képességeiddel stb.”
- ▶ A gyenge pontokat próbálja kihasználni, ezzel akarja a hatalmat magánál tartani.

KONTROLLÁLÓ MIKROMENEDZSER

- ▶ Mindig mindent tudni akar, elvész a részletekben.
- ▶ Állandóan ellenőrizgeti a beosztottait, gyanakvó és bizalmatlan, hajlamos a hibákat keresni.
- ▶ Nem vezetőként viselkedő.
- ▶ Nem ad egyértelmű utasítást, visszajelzést.
- ▶ Nem vállalja a felelősséget.

SZAKMAILAG ALKALMATLAN, KISEBBSÉGI KOMPLEXUSSAL KÜZDŐ

- ▶ Nincs kellő szakmai tapasztalata, megfelelő végzettsége, kevesebbnek érzi magát a kollégáinál, a beosztottjainál. Ezt próbálja állandóan kompenzálni, és éreztetni akarja, hogy mégiscsak ő a főnök, például megalázó stílusban beszél. Ok nélkül kötekedik.
- ▶ Kiválaszt egy tapasztaltabb kollégát, a bizalmába fogadja, és kritikátlanul követi a tanácsait.

MANIPULATÍV

- ▶ Az érzelmi zsarolás, büntudatkeltés és hazudozás nagymestere.
- ▶ Azt szereti, ha feszültség és konfliktus van a munkahelyen, gyakran ő gerjeszti vagy táplálja ezeket.
- ▶ Sakkban tartja az embereket.

SZESZÉLYES

- ▶ Sosem tudhatjuk előre, mikor, milyen napja van.
- ▶ Van, amikor nagyon együttműködő, máskor mindenbe beleköt.

A közös megoldás a cél

Ha el is terveztük, hogy leülünk vele beszélgetni, mit mondjunk, hogyan kezdünk bele egyáltalán? A szakértő azt javasolja, ezt soha ne mondjuk: „Maga mindig sérteget, és csak a hibákat veszi észre.” Inkább így közelítsük meg a témát: „Amikor azt mondta, hogy semmire se vagyok jó, nagyon feszült lettem, és nem tudtam a munkámra koncentrálni. Úgy éreztem, nem vagyok fontos a cégnél, és a munkám sem az, így pedig kevésbé vagyok hatékony. Szükségem lenne arra, hogy ne csak negatív, hanem pozitív visszajelzést is kapjak, mert keményen dolgozom.”

Mindig legyünk együttműködők, konstruktívak, próbáljunk közös megoldást találni. A life coach arra is felkészít, hogy ilyen beszélgetés során mi is kaphatunk negatív visszajelzést, amit próbáljunk nyugodtan fogadni, és elgondolkodni rajta, mi az, amin esetleg nekünk lenne érdemes változtatnunk.

Amikor lépni kell

„Ha teljesen elutasító a vezető, és egyáltalán nem veszi figyelembe az általunk elmondottakat, esetleg hátrányos megkülönböztetésben részesít, vagy büntet a beszélge-

tés után, akkor érdemes elkezdni más munkát keresni, mert sok jóra nem számíthatunk. Főleg akkor, ha a nem megfelelő légkörnek fizikai, pszichés jelei is vannak: lehet ez gyomorgörcs, hányinger, pánikroham, állandó rosszkedv, depressziós hangulat” – mondja dr. Darida Ágnes.

Persze sok minden függ attól is, milyen álláslehetőségek vannak a lakóhelyünk környékén, mennyire könnyen találnánk új munkát, de mindig legyen nyitva a szemünk, és igyekezzünk váltani, mert egy megalázó közegnél mindig sokkal többet érdemlünk.

3 SEGÍTSÉG,

ha még egy ideig maradnunk kell

1. **Igyekezzünk nem magunkra venni a beszélásokat, és az életünk más területeire fókuszálni: minél több boldog pillanatot tölteni a családdal, feltöltődni a szabadidőnkben.**
2. **Lehetőleg minél kevesebbet panaszkodni, különben csak tovább erősítjük a negativitást.**
3. **Tartsuk szem előtt, miért vagyunk még ott. Például: „6 hónapot kell kibírnom a nyugdíj előtt.” Vagy: „Már csak addig kell maradnom, amíg új munkát nem találok.”**

3 tanácsok a beszélgetéshez

Gondoljuk át előre, mit akarunk elmondani! Ezt akár egyedül, a tükör előtt vagy egy családtagot, barátot megkérve is gyakorolhatjuk előző nap otthon.

A főnökök – mint minden más ember is – megérzik, kivel mit lehet megtenni, kinél hol a határ, milyen bánásmódot tűr el. Erősítsük magunkban, hogy jó munkát végzünk, megérdemeljük a tiszteletet, az emberhez méltó bánásmódot.

Hogy a főnök, miként reagál, az természetesen nem rajtunk múlik. Sokat elárul azonban a reakciója, hogy mennyire hajlandó meghallgatni az álláspontunkat, megtisztel-e a figyelmével, vagy azonnal védekezni, magyarázkodni, támadni kezd.

Vannak helyzetek, amikor a főnök nincs is tudatában, hogy a viselkedésével, mit okoz a másokban. Ha alapvetően a jó szándék vezérli, egy őszinte beszélgetés sokat segíthet.