

12.07.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Ai colegi care sunt excluși la locul de muncă? Iată ce trebuie să faci!

Sentimentul pe care îl simțim atunci când suntem excluși la locul de muncă provoacă o reacție cerebrală asemănătoare durerii fizice, deoarece creierul uman este un organ social, arată un profesor american, în urma [unui inedit experiment social](#) realizat la Universitatea din California.

Aceste afinități între colegi, la locul de muncă, sunt inevitabile, iar cu cât firmele sunt mai mari, cu mai mulți angajați, există riscul ca un număr din ce în ce mai mare de oameni să se simtă excluși, neglijați sau chiar respinși, aspecte care îi afectează emoțional și le pot scădea semnificativ randamentul profesional.

Lorand Soares Szasz, unul dintre cei mai cunoscuți traineri din România, care a adunat peste 140.000 de participanți la cursurile sale de creștere a afacerilor, afirmă că excluderea unor colegi din grupuri de lucru se realizează, în puține cazuri, din rea voință sau concurență, iar de cele mai multe ori suntem excluși de colegi din lipsă de comunicare. De aceea, reacția premergătoare sentimentului de frustrare poate avea baze nefondate, iar colegii o vor interpreta ca una agresivă și nesăbuită.

În opinia specialistului, relațiile echilibrate la birou pot să fie construite dacă urmăm câțiva pași simpli:

1. **Să conștientizăm reacțiile celor din jur pe care le asociem unor traume ca să evităm transformarea unor gesturi banale în adevărate certuri.** "În fiecare zi trecem prin sute de stări cauzate de asocierile pe care le facem în mintea noastră. E important să știm ce trezește în noi teamă sau furie și, mai departe, să nu alimentăm gânduri nefondate", afirmă Lorand Soares Szasz.
2. **În momentul în care la muncă simțim că se creează grupuri și discuții care scad productivitatea, e important să spunem ce avem pe inimă.** "La noi, în companii, ca să încurajăm feedback-ul și transparența, facem săptămânal un joc interesant - WIFLE (what I feel like expressing - ce am pe inima) în care fiecare coleg spune ce are pe inimă în săptămâna respectivă. E esențial să nu lăsăm sentimentele negative să ne macine la locul de muncă", crede specialistul.

Coaching4you **a:** Str. Lunetei 15 Cluj - Napoca **m:** 0732 24 96 58, **e:** office@coaching4you.ro
s: www.coaching4you.ro **b:** www.lorand.biz/blog



3. **Să realizăm teambuilding-uri.** "Nici nu ne imaginăm cât de multe putem să observăm la colegii noștri prin joc. Iubesc teambuilding-urile, nu teamdrink-urile, pentru că îmi dau șansa să îmi observ angajații, să le văd punctele tari și vulnerabilitățile. Ce e frumos la teambuilding-uri e faptul că, prin crearea de echipe care se luptă pentru victorie, reușești să pui colegii într-un context interesant care îi va face să conștientizeze puterea echipei și valoarea celui de lângă el", conchide trainerul Lorand Soares Szasz.

Loránd Soares Szász este unul dintre cei mai apreciați traineri români – a fost desemnat, de două ori consecutiv, cel mai bun speaker din România în cadrul Business Days. Loránd inspiră mii de oameni în fiecare lună la seminariile și workshopurile sale, dar și online, pe Facebook și pe blog, în cadrul unei comunități de peste 190 000 de membri. Anul trecut, în urma unui studiu făcut de specialiști HR pe una din companiile sale, a primit distincția „Management de 5 stele” pentru modul de comunicare dintre management și echipă.

Persoană de contact

Heidi Cucu
PR Manager
0730.591.959
adelheid.cucu@coaching4you.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508