

## COMO LIDAR COM CONFLITOS NO TRABALHO?



**O cotidiano profissional é um dos aspectos mais relevantes na nossa vida. Afinal, passamos boa parte do nosso dia trabalhando e nos relacionamos com diversas pessoas – colegas, superiores, clientes, etc. Nesse contexto, é comum aparecerem alguns problemas de relacionamento.**

**Você sabe lidar com conflitos no trabalho? Eles podem se transformar em situações muito chatas e até atrapalhar sua carreira se não forem bem administrados. Mas, quando aprendemos a tirar o melhor deles, pode acontecer exatamente o contrário.**

**Confira nossas dicas para melhorar sua rotina profissional e evitar os efeitos negativos dos conflitos!**

### RECONHEÇA QUE ELES SÃO NORMAIS

Em todos os lugares onde as pessoas convivem existem conflitos. Pense bem: você tem alguma relação livre deles? Certamente, a resposta é não.

Vivemos momentos difíceis com familiares, amigos, cônjuges e, claro, colegas de trabalho.

Aliás, no ambiente profissional isso é mais frequente, já que não escolhemos as pessoas com quem vamos conviver na empresa. Considerando isso, o primeiro passo para lidar melhor com conflitos no trabalho é exatamente reconhecer que eles são, muitas vezes, inevitáveis.

Queremos dizer que é normal discutir com colegas? De forma alguma! O ponto é entender que os conflitos vão acontecer, pois as pessoas têm maneiras diferentes de interpretar as situações que vivem.

Na verdade, se nunca acontecessem conflitos, o crescimento também seria menor. É a discordância e a colaboração entre profissionais diversos que enriquecem o trabalho em grupo. Com essa compreensão, conseguimos nos sentir mais dispostos para analisar e resolver os problemas.

### ENTENDA O CONFLITO

O segundo passo para aprender a como lidar com conflitos no trabalho é se preparar para entender o que está acontecendo. Algumas vezes, uma simples dificuldade de relacionamento se transforma em algo muito maior porque vemos apenas o superficial e reagimos a isso.

O ideal é dissecar o conflito. Recebeu um comentário hostil de um colega de trabalho ou não sente que o grupo está acolhendo bem suas ideias? Procure entender o que pode estar por trás desses comportamentos.

Caso refletir sozinho não seja suficiente para entender, não hesite em conversar abertamente com os colegas para colher informações relevantes. Dessa forma, fica muito mais fácil resolver a questão, pois você vai identificar e solucionar a causa.

### VALORIZE OS FEEDBACKS QUE RECEBE

Muitos conflitos são causados pela falta de humildade. O trabalho em equipe pressupõe colaboração e isso significa escutar o que os colegas têm a dizer sobre você.

## COMO LIDAR COM CONFLITOS NO TRABALHO?

Os feedbacks são ótimas oportunidades para melhorar sua atuação e crescer na carreira. Respeitar e valorizar a opinião dos outros ajuda a evitar muitos conflitos e ainda aumenta a intimidade da equipe (otimizando os resultados). Admitir quando cometeu um erro é outra atitude essencial para criar um bom clima de trabalho.

E o que fazer quando alguém lhe passa um feedback com o qual você não concorda? Argumentar, de maneira respeitosa, é sempre uma opção. Considere também a oportunidade de usar a opinião para observar qual é a imagem que você está passando e pensar em como agir para ser visto de maneira diferente.

### EVITE JULGAMENTOS NEGATIVOS

Quando estamos estressados ou não conseguimos atingir todo o potencial no trabalho em equipe é comum julgarmos as atitudes dos colegas de maneira negativa. É o caso quando você pensa, por exemplo, que determinada pessoa não está fazendo o melhor que ela pode.

Embora seja normal fazer esse tipo de julgamento, ele apenas atrapalha a rotina profissional e gera ainda mais conflitos. Uma boa atitude para contribuir na empresa é sempre presumir que seus colegas têm boas intenções.

Essa simples mudança vai lhe aproximar das pessoas e reduzir muito o clima ruim no local de trabalho. Além disso, ela ajuda a evitar paranoias – como acreditar que seus colegas estão constantemente tentando atrapalhar sua função.

### MOSTRE-SE DISPOSTO A RESOLVER OS PROBLEMAS

Como você viu, conflitos acontecem, mas as consequências deles podem ser positivas ou negativas. A principal diferença entre esses dois cenários é a disposição de todos para resolver a dificuldade e usá-la para o desenvolvimento do grupo.

A pior situação conflituosa é aquela em que as pessoas envolvidas estão mais interessadas em continuar a briga e se ofender do que em superar. Por isso, se você deseja lidar melhor com conflitos profissionais, tente abrir mão de ressentimentos e focar sua energia na resolução.

Além de ser uma estratégia muito eficiente para resolver problemas interpessoais, essa atitude lhe ajudará também a ganhar destaque na empresa.

Afinal, os líderes sabem reconhecer os colaboradores que estão mais preocupados em contribuir do que em desconstruir.

### ACALME-SE ANTES DE REAGIR

Sem dúvida, fica mais difícil evitar confusões naqueles dias em que o estresse e a pressão estão altos, certo? Isso acontece com todos os seres humanos, até mesmo os mais calmos. Em períodos de muito nervosismo, corremos maior risco de explodir com os colegas.

Entretanto, existem algumas técnicas que podem ajudar a evitar os conflitos. Uma delas é se acalmar antes de reagir a uma situação. Alguém falou algo que lhe ofendeu ou um colega errou um processo que atrapalha muito? Evite lidar com isso no auge da raiva.

Saia um pouco da sala, caminhe pela empresa, lave o rosto, faça um exercício de respiração... Essas pequenas mudanças lhe ajudarão a oxigenar o cérebro e acalmar as emoções. Depois disso, é possível ter mais inteligência emocional e dialogar com os colegas sem desgastar a relação.

### PROCURE O LÍDER QUANDO NECESSÁRIO

Se você já tentou de tudo e o conflito só piora, pode ser o momento de conversar com seu superior sobre o assunto. Algumas vezes, o problema não se resolve apenas com nossa intenção. Afinal, é preciso contar também com a cooperação dos outros.

Contudo, um cuidado essencial é não procurar o líder antes de tentar resolver sozinho. Converse com ele apenas depois de ter dialogado com os colegas e não conseguirem chegar a um consenso.

Outro ponto que merece atenção é a ética. Não vá falar com o seu superior com o objetivo de criticar a equipe. Comente sobre o problema de forma respeitosa, apresentando as consequências negativas dele e as estratégias que foram utilizadas para tentar resolvê-lo.

Nem sempre é fácil lidar com conflitos no trabalho. Mas uma coisa é certa: ignorá-los não é a melhor opção. Quando você faz isso, corre o risco de criar uma bola de neve. E, pior, perde oportunidades de aprender com a situação e se desenvolver ainda mais!