

# Conflito no ambiente de trabalho

Em tempo de crise, sabemos o quanto aumenta a pressão e por vezes o número de conflitos no ambiente de trabalho. Também sabemos o quanto é difícil lidar com conflitos, especialmente, em uma fase inicial da vida profissional, quando muitas são as dúvidas e inseguranças.

Mas deixar um problema sem solução no ambiente de trabalho pode diminuir sua motivação e atrapalhar o desenvolvimento de sua carreira, então faz-se necessário administrar bem essa situação. Afinal, aprender a lidar com conflitos no ambiente de trabalho é parte do crescimento profissional e, uma vez que já está envolvido em uma situação conflitante é preciso procurar sair dessa situação da melhor maneira possível.

Para enfrentar essa situação conflitante, separamos algumas dicas para você lidar bem com esse momento:

- Respire, inspire e não pise! Tenha calma e escolha o melhor momento para a conversa. Não fale de bate pronto, pois ambos estarão com ânimos exaltados.
- Marque um café. Uma conversa delicada não deve ser tida pelos corredores. De forma sutil, delicada, marque um encontro, um café e, dessa forma, a conversa pode se dar em uma situação tranquila e reservada.
- Não jogue com as palavras. Solucionar um conflito é desafiador, mas não é um jogo, nada de ficar “mandando uma letra” ou enviando indiretas.
- Seja educado, procure não alterar o tom de sua voz, usar palavras de baixo calão e nada de cortar a pessoa quando ela fala, ao contrário, você deve escutar com

atenção o que ela tem a dizer e falar quando for a sua vez.

- Fique atento a sua postura. Expressão facial, às vezes, influencia tanto ou mais que o tom de voz. Você precisa ser assertivo sem partir para a agressividade.
- Deixe claro para a pessoa que você está interessado no que ela tem a dizer e na importância de ter um feedback dos seus erros e seus acertos. Deixe claro que quer tomar conhecimento do "erro" em questão e aprender e se desenvolver com seus erros evitando que eles aconteçam novamente.
- Gentileza gera gentileza. Você não precisa concordar ou discordar do que ela tem a dizer, mas deixe claro que você vai ouvi-la de toda maneira. Caso discorde, pondere com bons argumentos e educação, sempre.
- Se o clima estiver muito hostil, convide um terceiro participante para a conversa. Talvez o problema possa ser resolvido de maneira mais eficiente por alguém fora da situação. Mas evite clima de fofoca, chame alguém imparcial e que possa ajudar de fato.
- Antes de criar um "climão" no trabalho, procure entender o que levou a pessoa a criar um conflito com você. Se você souber quais foram suas motivações conseguirá resolver o problema de maneira muito mais simples e efetiva.
- Seja claro no que quer dizer, não deixe dúvidas sobre a sua posição e ofereça soluções para o problema. Mostrando uma preocupação em reparar, independente do certo ou do errado. Como dizem por aí "é melhor ser feliz que ter razão", priorize a paz e o bem estar. Essas são dicas para você procurar colocar em prática e buscar a solução de possíveis conflitos no ambiente de trabalho.