

КАРЬЕРА & ДЕНЬГИ

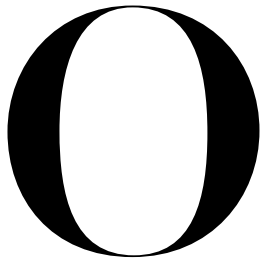
# Реалити- ШОУ “Офис”

Что делать, если новая сотрудница отравляет рабочую атмосферу, вокруг ксеркса роятся интриги, а начальник считает тебя девочкой для битья? Cosmopolitan поможет защититься. Загородись журналом на совещании и вооружись советами экспертов.



Текст: **Инна Прибора**





фис – не всегда уютное местечко. Исследование, проведенное порталом Superjob.ru, показало: лишь 7% респондентов чувствуют себя на работе спокойно и не дергают левым глазом. Даже каскадер нервничает, когда у него из-под ног выбивают почву начальник или коллеги. Именно эти люди, согласно опросу, становятся главной причиной стресса для большинства россиян. А из-за того, что шеф обращается ко всем не иначе как “милочка”, ты переживаешь сильнее, чем ваш brutalный охранник с проходной. Так что читай, как не дать себя в обиду, противостоять давлению и выйти из конфликта, сохранив премиальные и душевное спокойствие.

### ТЕБЕ СОЗДАЮТ НЕВЫНОСИМУЮ АТМОСФЕРУ

Проблема актуальна не только для воспитательниц в детском саду. Если коллеги храпят, когда ты зачитываешь доклад, а в остальное время кто-то громко обсуждает твою прическу, с этим стоит разобраться. “Я пришла на должность, которую могла занять другая сотрудница, - рассказывает Виктория (32). - Девушка с первых же дней демонстрировала пренебрежение, а позже настроила против меня остальных. Приходилось доказывать, что я не верблюд, неприятным мне людям, а не наслаждаться любимой работой”.

**КАК ПОСТУПИТЬ?** “Ничего не доказывать и не оправдываться перед обиженной коллегой, - советует Анна Гуревич, психолог и карьерный консультант. - В этой ситуации виноват руководитель, и разрешить конфликт – его задача. А девушке скажи, мол, да, так получилось, но с ее стороны неразумно винить в этом тебя”.

### ТЕБЯ ХОТЯТ УВОЛИТЬ

Да, должность заместителя четвертого помощника ме-

нежера не казалась тебе вершиной карьеры, но все же обидно! Говорит Алена (30): “Не успела я выйти из декрета и разобраться с бумагами, как мне предлагают написать “по собственному желанию”, двойной оклад и шоколадку”.

**КАК ПОСТУПИТЬ?** “Сказать, что не пойдешь на расторжение договора по соглашению сторон и уж тем более по собственному желанию, - наставляет Вера Игнаткина, главный редактор “Гарант.ру”. - Если речь идет о сокра-

Как выяснили в hh.ru, 49% россиян причиной рабочих конфликтов считают неэффективное общение. Обсуждай все в электронных письмах и не стесняйся уточнять, правильно ли поняла просьбу или задачу.

щения штата, то пусть оно проходит по всем правилам: с предупреждением за два месяца, предложением других вакансий в компании и выплатой выходного пособия. Его размер – от одного до трех средних месячных заработков – зависит от того, зарегистрируешься ли ты на бирже труда. А если ты мать-одиночка с маленьким ребенком, расстаться с тобой нельзя в принципе. При шантаже в духе “Мы найдем, за что уволить по статье”, будь готова вести себя безупречно, а в крайнем случае обращайся в трудовую инспекцию”.

### ТЕБЯ ТОЛКАЮТ НА НАРУШЕНИЯ

Коллега весело подмигивает, устанавливая на твой компьютер Sims-4, а секретарша, выпихивая тебя за дверь, говорит, что раньше полудня приходить в офис нет смысла. Знакомо? “Руководитель активно вмешивался в мою сделку, а когда она завершилась, обнаружилась ошибка, - жалуется Ольга (27). - Из-за нее у фирмы возникли крупные проблемы с налоговой. Генерального директора чуть не уволили, я потеряла работу, и только бывший босс остался безнаказанным”. >

## КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ?

Светлана Круглова, HR-директор компании PwC по России



Общайся с людьми с позиции “я – ок, ты – ок”. Это значит вести себя уверенно, но уважать других. Всегда начинай с поиска общих черт между тобой и оппонентом и точек соприкосновения ваших интересов.



Выбери одну из стратегий поведения в конфликте. Их четыре: конфронтация, приспособление, избегание и переговоры, то есть компромисс. Пусть твое поведение зависит от того, насколько принципиален для тебя вопрос и противоречит ли спор твоим основным ценностям.



Какую бы стратегию ты ни выбрала, начинай с переговоров. Признай право другого на его точку зрения и призови в помощь авторитетного посредника.



Объясняя свою позицию, используй “я-сообщение”: спокойно опиши свои чувства и пожелания. Адресуй сообщение оппоненту, а не против него.

## БОСС ТЕБЯ НЕ ЛЮБИТ. КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ?



Убедись, что начальник действительно на дух тебя не выносит. Вдруг он заплакал во время твоего доклада просто потому, что забыл в такси мобильник?



Постарайся понять его как личность и найти общие черты. Вы оба любите походы? Как бы невзначай приходи с гитарой и в сонных иголках. Избегайте ненужных разговоров? Формулируй вопросы в виде телеграммы.



Дай понять, что тебе не все равно, и сделай его жизнь проще. Когда в следующий раз босс начнет рвать на себе волосы, спроси: "Мне показалось или вы несколько разочарованы моей работой? Как я могу вам помочь?"



Результат – ноль? Поинтересуйся в отделе кадров, нормально ли то, что шеф мечет дротки в подчиненных. Но если проблема не в боссе, задумайся. Может, пора перестать носить маску из фильма "Крик" на работу?

**КАК ПОСТУПИТЬ?** "Ни в коем случае не нарушать законодательство, не обманывать партнеров или контрагентов, даже если вышестоящие обещают "прикрыть", - убеждена Вера Игнаткина. - Часто случается, что человек, с которым ты вступил в сговор, сам же тебя и подставляет". А директор по персоналу Superjob.ru Юлия Чашина считает, что иногда подстрекатель сам не в курсе, на что толкает сотрудника. Твоя задача – дать ему понять: ты осведомлена о последствиях и готова рассказать их всем, кто не в курсе тонкостей.

### БОСС ИЗВОДИТ БЕСПОЧВЕННЫМИ ПРИДИРКАМИ

Тебе здорово удалось сложить шестьдесят бумажных самолетиков, а руководитель не одобрил хвостовую линию. Хотя постой-ка, ты же когда-то нанималась финансовым аналитиком! Вспоминает Виктория (36): "Непосредственный начальник не мог меня уволить, потому что я была ценным кадром для компании. Попытался выжить – загружал работой вне обязанностей и делал выговоры за ее "некачественное исполнение". Через пару лет я не выдержала, ушла. Должность заняла барышня, которой он покровительствовал".

### КАК ПОСТУПИТЬ?

"Ни один начальник на самом деле не стремится ослабить свою команду, "выживая" того или иного сотрудника, - убеждена Ольга Дементьева, старший консультант Odgers



**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЕ РАВНО НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ?**

Дать себе срок три месяца и, если ничего не изменится, подумать об уходе, советует психолог и карьерный консультант Анна Гуревич. Каждый день слишком дорог, чтобы проводить по восемь часов в аду.

Berndtson, - но как только ты осознала, что выполняешь задачи вне полномочий, выходи на разговор. Используй фразу "Было бы лучше..." Например, скажи так: "Было бы лучше, если бы мы обсуждали не качество, а условия, на которых я выполняю эту работу. Давайте вместе подумаем об изменении моей должностной инструкции и зарплаты".

### ТЫ САМА – БОСС, И ТВОИ ПОРУЧЕНИЯ САБОТИРУЮТ

Что такое? С утра ты дала подчиненному нетрудное задание – перестать класть ноги на твой стол, а он до сих пор не удосужился его выполнить. Рассказывает Полина, 29: "В моем подчинении числится сотрудник, который приходится племянником генеральному директору. Парень целый день играет в "Зомби" на



## ЖЕНЩИНЫ-КОЛЛЕГИ ДРУЖНЕЕ МУЖЧИН. ПУСТЬ ОНИ НЕ ДРУЖАТ ПРОТИВ ТЕБЯ!



Избегай дискуссий о чем-то новом (неудачном) тональном креме – наушники помогут. Если шушукуются за твоей спиной, удержишься от внезапного: “Попались, гадюки!” Будь выше. Стань королевой игнора.



Постарайся не обсуждать по телефону перечень кожных заболеваний детей от предыдущих браков и не помахивай перед носом коллег томиком Стивена Хокинга, когда они обсуждают сериал “Менты против физрука”.



Сосредоточься на работе. Да, бывает, три коллеги разом разводятся, поэтому ваш космический корабль сегодня не летит. Но давай именно ты будешь тем человеком, который стучит гаечным ключом по пульту управления!



Не замыкайся в себе и помогай другим, даже если отношения с окружающими складываются так себе. Добраго человека в итоге оценят по достоинству. Ему даже не захочется сыпать в ботинки канцелярские кнопки!

телефоне, остальные выполняют его работу, а я получаю по шапке за низкие темпы работы отдела!”

**КАК ПОСТУПИТЬ?** Отвечает Лия Сергеева, генеральный директор ASAP-Recrutiment: “Убедись, что дядя в курсе поведения своего протеже. Если он обо всем знает, но не считает проблемой, заручись поддержкой более авторитетных людей. Финдиректор скажет, сколько денег теряет компания из-за одного нерадивого сотрудника. Повлиять на парня могут важные для него люди. Что, если познакомиться с его девушкой или мамой? Хотя, если честно, проблема “неприкасаемых” решается редко”.

### КОЛЛЕГИ ВМЕШАЮТСЯ В ЧАСТНУЮ ЖИЗНЬ

И, переходя на личности, почему-то наступают имен-

но на твои больные мозоли. Наталья (28): “Начальник не скрывал нежных чувств ко мне, и это не могло не остаться без внимания. Когда мы отмечали мой день рождения, подвыпившая сотрудница спросила, поздравила ли я “своего” директора с “его” праздником. А другая заметила, что в подарок я могу выпросить повышение зарплаты. Такие подколы случались постоянно, и я чуть ли не каждый день плакала от обиды”.

**КАК ПОСТУПИТЬ?** Душить усмешки в зародыше, как бы это сделала Катерина Гаврилова, основатель рекрутингового агентства DigitalHR: “При всем коллективе заяви обидчику, что когда профессиональные качества на высоте, остальное не имеет значения. Не стесняйся отвечать на нападки, но делай это с холодной головой.

Даже если в конфликте виновата не ты, репутация склочницы потянется за тобой шлейфом”. Не остра на язык или повод не стоит кровопролития? Выбери стратегию избегания, уклонения или компромисса. Чего только не сделаешь ради работы мечты!

### ТЕБЕ ПРИХОДИТСЯ ДЕЛАТЬ ЧУЖУЮ РАБОТУ

Коллеги владеют перекладной математикой, и их задания сыплются на тебя как из рога изобилия? “Более старшая сотрудница пользовалась тем, что ей доверили распределять проекты внутри отдела, - рассказывает Оксана (26). - Она старалась не напрягаться, а я выполняла двойной объем – за себя и за тех, кто “не успевает”. Пыталась с ней поговорить, но каждый раз слышала в ответ что-то вроде “Ты

должна делать больше, раз справляешься” или “Мы одна команда, нужно помогать друг другу”. Но когда помощь была нужна мне, рассчитывать на нее не приходилось.

**КАК ПОСТУПИТЬ?** “Сохраняй позитивный настрой. Ты действительно молодец, раз делаешь так много, - говорит Анна Гуревич, психолог и карьерный консультант, - но когда ситуация повторится, скажи: ты ценишь командный дух, но хочешь, чтобы у коллег тоже была возможность себя проявить. Так что “поможешь” в последний раз, а после вы все вместе сядете за стол переговоров и выясните, почему “не успевают” остальные и что можно с этим сделать. Если нужно, уведоми старшую сотрудницу письменно и непременно поставь в копию вышестоящего начальника”.

COSMO