



Podcast 17

Jak rozpoznać wpływ własnego zachowania na innych?

Autor: Kriszta Zsiday

Praca z innymi ludźmi jest często wyzwaniem. Nawet najbardziej doświadczeni profesjonaliści stają przed etycznymi i osobistymi wyzwaniami podczas tego trudnego zadania w trakcie swojej kariery. Wynika to z różnorodności indywidualnych doświadczeń i ich kombinacji w interakcji z Tobą.

Etyka i względy moralne są bardzo ważnymi czynnikami, praca z wrażliwymi ludźmi wymaga szczególnej postawy moralnej. Podczas pracy z wrażliwymi ludźmi sytuacja może stać się bardziej delikatna, a reakcje mogą się znacznie różnić od reakcji innych osób o innych doświadczeniach życiowych. Na przykład takie rzeczy jak dystans interpersonalny, dotyk, ubiór i inne mogą szybko i łatwo generować możliwe do uniknięcia napięcia. Profesjonaliści muszą być tego świadomi i planować, utrzymywać bezpieczne środowisko z różnych perspektyw, w tym własnych zachowań i działań.

Krytyczna autorefleksja jest kluczowa. Praca z wrażliwymi ludźmi wymaga od profesjonalistów nie tylko otwartości na grupę docelową, ale także refleksji nad własną pozycją społeczną, emocjonalną i przywilejami. W ten sposób możesz zbliżyć się do własnych uprzedzeń i stereotypów na temat wrażliwych ludzi. Autorefleksja może pomóc w zmniejszeniu protekcyjnej pozycji. Ma to kluczowe znaczenie, ponieważ wcześniejsze doświadczenia z postawą siły, mogą być wyzwalać wśród osób wrażliwych określone emocje i zachowania. Celem jest przewodzenie, ale także bycie sojusznikiem swojej grupy.

Musisz chcieć to wiedzieć. Obserwuj, obejmuj, zmieniaj swoje działania i rezultaty, które przynoszą. Upewnij się, że jesteś świadkiem siebie w interakcjach społecznych, zawodowych. Bądź ciekawy i zaakceptuj to, co znajdziesz. Możesz użyć różnych narzędzi, takich jak dziennik, nagrywanie wideo, prośba o opinię i tak dalej. Możesz skupić się zarówno na interakcjach werbalnych, jak i niewerbalnych, aby zobaczyć wzorce.

Otrzymanie informacji zwrotnej i korekty może być wyzwaniem nie tylko dla wrażliwych osób, ale także dla profesjonalistów z nimi pracujących. Upewnij się, że masz niezbędne wsparcie, aby pozostać otwartym na korygujące informacje zwrotne jako sposób uczenia się bezpośrednio od wrażliwych osób. Naucz się radzić sobie z reakcjami obronnymi na krytyczne informacje zwrotne i bądź dostępny dla korekty. Wentylacja lub omawianie emocjonalnych skutków krytyki nie powinno mieć miejsca w grupie. Szukanie wsparcia przełożonego lub doświadczonego kolegi, to sposoby na zaspokojenie również Twoich potrzeb, nie obciążając grupy.

Bądź w kontakcie z własnymi emocjami i ich wpływem na twoje uczucia i zachowanie. Twoje zachowanie i twoje działania są tym, co ludzie wiedzą o tobie. To jest proces twojego wpływu na innych. Co czują? Skąd bierze się to uczucie? Co chcę zrobić z tym uczuciem? Czy przekazuję to innym? Jak, w jakim celu?

Odkryj i poznaj własne punkty spustowe. Trener lub instruktor nie jest odporny na pewne rzeczy. Nieświadomie lub świadomie, możemy reagować na rzeczy, które były trudne w naszej przeszłości lub są związane z trudnymi emocjami. W takich przypadkach mamy tendencję do ataku lub działania defensywnego. Jest to nieproduktywne podczas pracy z wrażliwymi ludźmi i może ożywić stare i





bolesne doświadczenia z agresywnymi postawami. Gdy poznasz źródło swojego stresu, możesz zacząć poprawiać swoje reakcje.

Poznaj ludzi, z którymi pracujesz / dla których pracujesz. Musisz zmienić swoją perspektywę, przechodząc ze swojego punktu widzenia do ich punktu widzenia. Aby to zrobić, będziesz musiał zadawać im pytania, poznawać ich i stopniowo odchodzić od postrzegania ich jako zwykłych stereotypów dla różnych ludzi. W ten sposób z większym prawdopodobieństwem dowiesz się, co je wyzwala, stresuje lub wspiera w swoim zachowaniu. Połączenie go z wielokrotnym proszeniem ich o informacje zwrotne może wesprzeć ich wzmocnienie. Ale tylko wtedy, gdy weźmiesz do serca to, co mówią.

Superwizja. Wszyscy mamy martwe punkty, obszary, których po prostu nie widzimy lub mamy ich zniekształcone wyobrażenie. Inni profesjonaliści lub przełożeni mogą ci je wskazać. Nawet jeśli nie masz możliwości skorzystania z superwizji, istnieją sposoby, aby dostać się do martwych punktów, jeśli chcesz to zrobić. Podczas pracy z wrażliwymi osobami zdecydowanie zaleca się kulturę pracy, w której profesjonalne dyskusje, dialog, wolę otwartego i konstruktywnego stawiania czoła konfliktom. Wzajemne wsparcie musi być prawdziwą częścią podejmowanych działań. Zaleca się posiadanie profesjonalnej grupy wsparcia, w której praktykujący profesjonaliści mogą dzielić się, omawiać i dalej rozwijać swoją pracę. Superwizja jest bardzo przydatna w tej pracy.

