**Сам себе психолог**

***Четыре стиля общения на работе***

Дорогие коллеги!



Примерно **одну треть своей жизни мы проводим на работе,** где находимся постоянно **в процессе общения.** Сегодня я предлагаю вам познакомиться **со стилями общения на работе.** Посмотрите, к какому стилю общения вы относите себя, устраивает ли он вас, не надо ли изменить его?

Каждый человек тяготеет к определенному стилю общения… **Всех нас можно разделить на четыре типа.**

1) **Аналитики** любят принимать решения не спеша, все взвесив и продумав, предварительно изучив всю возможную информацию. Эмоциональные всплески коллег их отвлекают и раздражают.

**Как их узнать?** Речь аналитиков логично выстроена, они много говорят о деталях, порядке, статистике… Прежде, чем сказать, аналитик долго думает. Говорит монотонно, без жестикуляции, при разговоре часто опускает или отводит в сторону глаза.

2) **Драйверы («погонщики»)** охотно работают в жестких современных рамках, решения принимают быстро, любят действовать, а не рассуждать, эмоции их раздражают.

**Как их узнать?** Речь драйверов быстрая, отрывистая, фразы четкие. Они часто употребляют **слова «результат», «достижения», «цель», «время», «эффективность»…** При разговоре почти не жестикулируют, смотрят в глаза, всем корпусом подаются вперед, подавляя собеседника своим видом.

3) **Следующий стиль - Любезные** часто смешивают производственные отношения с личными, легко вступают в конфликт, для них важно ощущать чувство локтя.

**Как их узнать?** Речь мягкая, плавная, они никогда не настаивают, а говорят «мне кажется», «я предполагаю…». Никто так много не улыбается, как «человек любезный». Через улыбки он пытается установить контакт даже с теми, кто ему не нравится.

**4) Экспрессивные** любят творческие задачи, неожиданные повороты, они наделены интуицией, энергичны, оптимистично настроены, открыты.



**Как их узнать?** Говорят эмоционально, ярко, часто повторяют «потрясающе», «замечательно», «я верю в успех…» При разговоре сильно жестикулируют, говорят громко, с яркой интонацией, смотрят в глаза собеседника.

**Сослуживец как иностранец**

Когда на работе сталкиваются люди с разными стилями общения, между ними возникает непонимание, или, как говорят, психологи, **межличностное напряжение: каждому не нравится, как коллега решает рабочие вопросы.** Если конфликт разгорится, сотрудники начнут грызть друг друга как пауки в банке, и любая работа застопорится.

***Психологи предупреждают: все время говорить и поступать только так, как удобно тебе, опасно. Существуют отработанные технологии, которые помогают разным типам прийти к взаимодействию.***



Прежде всего **надо понять себя**. Какой тип общения для вас более естественен? Спросите окружающих, как они оценивают вас.

Теперь **присмотритесь к коллегам: какой тип общения близок им**? **Отныне разговаривайте с каждым не просто как с секретаршей Наташей** или начальником Иван Иванычем, а как **с гражданином другого государства — Аналитиколандии, Экспрессландии, Любезноландии или Драйверландии.** Когда мы едем в другую страну, мы заранее узнаем местные обычаи, пытаемся выучить хотя бы несколько фраз на чужом языке. Каждый замечал, как нравится аборигенам, когда мы спрашиваем или благодарим пусть на ломаном, но все же их родном языке. Тот же принцип действует и в общении с коллегами.

Если ваши сослуживцы родом **из Драйверландии,** учтите, что **в этой стране не принято выставлять свои эмоции на всеобщее обозрение.** Спрячьте свои охи и ахи поглубже, говорите быстро, четко, не растекайтесь мыслью по древу. Решения предлагайте конкретные и как минимум два — драйвер любит сам выбирать окончательное. И экономьте его время!



А вот **в Любезноландии нельзя решить никаких вопросов, пока не установите личного контакта с «человеком любезным». Перед деловым разговором нужно минут 10 поговорить о погоде, о здоровье,** о том, как чувствуют себя дети, и лишь затем приступить к делу. **Уходя, не забудьте на прощание сказать что-нибудь приятное или пошутить.**

В **Экспрессландии принято выставлять эмоции напоказ.** Если вы излагаете что-то с бесстрастным лицом, вас пугаются, не понимают и даже ненавидят, все деловые контакты сворачиваются. **Так что расслабьтесь, будьте откровенны и, нравится вам или нет, не прячьте свои эмоции. Гневные крики здесь воспримут лучше, чем зловещее молчание.**

В **Аналитиколандии** не мелют попусту языком. Подкрепляйте все рассуждения доказательствами, фактами, логическими рассуждениями.

*По материалам статьи:*

*Пасенков,  А. Е. Пойми меня как коллега коллегу…: [Четыре стиля общения на работе] / А. Е. Пасенков; записала  М. Матвеева // Здоровье. — 2004. — № 3. — С. 32-33: ил.*