

راهکارهای موثر دوست یابی در محل کار

ایجاد روابط دوستانه با همکارانمان می‌تواند باعث تقویت روحیه‌مان شود.

بسیاری از ما ساعات زیادی از روزمان را در محل کار می‌گذرانیم. ایجاد روابط دوستانه با همکارانمان می‌تواند باعث تقویت روحیه‌مان شود، بهره‌وری‌مان را بهبود بخشد و به تعادل کلی کار و زندگی کمک کند. در این مقاله، کارهای مؤثری را معرفی می‌کنیم که می‌توانید برای توسعه روابط حرفه‌ای و دوست یابی در محل کار انجام دهید. با ما همراه باشید.

فواید دوستی با همکاران

۱. بهبود روحیه و خلق‌و‌خو

افرادی که با همکاران خود صمیمی هستند از حس رفاقت در محل کار لذت می‌برند، زیرا می‌توانند درباره دستاوردهای کاری و حتی زندگی شخصی‌شان با هم صحبت کنند. دوستی با همکارانتان تأثیر شگفت‌انگیزی بر روحیه و خلق‌و‌خوی شما خواهد داشت.

۲. افزایش بهره‌وری

احساسات مثبت در محل کار باعث می‌شود تعهد بیشتری به تیم خود داشته باشید و در پروژه‌هایی شرکت کنید که باعث می‌شوند سخت‌تر کار کنید و بهره‌وری‌تان افزایش یابد.

۳. پیشرفت شغلی

با وجود همکاران یاری‌رسان و قابل‌اعتماد، عملکرد شغلی شما نیز بهبود خواهد یافت. وقتی با همکارانتان دوست هستید، احساس اطمینان و راحتی بیشتری برای درخواست کمک و مشاوره دارید که به شما کمک می‌کند پیشرفت کنید.

چگونه در محل کار دوست پیدا کنیم؟

دوست یابی در محل کار می‌تواند راهی آسان برای پیشرفت شغلی و بهبود وضعیت زندگی شخصی شما باشد. در ادامه، راهکارهای ساده‌ای برای دوست یابی در محل کار ارائه می‌کنیم.

۱. خودتان را معرفی کنید

اگر تا به حال این کار را نکرده‌اید، لازم است خودتان را به همکارانتان معرفی کنید. معرفی کردن خودتان رابطه‌ای اولیه را ایجاد می‌کند که می‌تواند پایه و اساس روابط آینده شود. اگر با همکاران بخش خودتان آشنا هستید، وقت آن است که همکاران بخش‌های دیگر را هم ملاقات کنید. ممکن است در بخش‌های مختلف شرکت‌تان ارتباطات عالی و افرادی با علایق مشترک پیدا کنید.

۲. نام همکارانتان را یاد بگیرید

برای یادگیری نام همکارانتان وقت بگذارید و با ذکر نامشان با آنها احوالپرسی کنید. استفاده از نام افراد در مکالمات روشی عالی برای نشان دادن اهمیت آنهاست. با گفتن نام همکاران به او نشان می‌دهید که برای شناخت او و ارتباط بیشتر با او وقت گذاشته‌اید و به او اهمیت می‌دهید.

۳. احوالپرسی کنید و سؤال بپرسید

هنگام شروع شیف‌ت کاری به همکارانتان سلام کنید و هنگام خروج از محل کار هم با آنها خداحافظی کنید. می‌توانید درباره تعطیلات آخر هفته، سرگرمی‌ها یا موضوعات این‌چنینی سؤالات دوستانه بپرسید. پرسیدن سؤال نشان می‌دهد که بهشان اهمیت می‌دهید. هرچه با همکارانتان تعامل بیشتری داشته باشید، روابط صمیمانه‌تری ایجاد خواهید کرد.

۴. مثبت باشید

داشتن تفکر مثبت در محل کار بسیار مهم است. وقتی شخصیت مثبتی داشته باشید، احتمال اینکه همکارانتان بخواهند بیشتر با شما ارتباط داشته

باشند بیشتر خواهد بود. علاوه بر این، مثبت بودن می‌تواند مانند آهن‌ربا عمل کند و افراد مثبت و خوش‌بین دیگر را جذب شما کند. خوش‌بینی و طرز فکر مثبت می‌تواند بسیار مفید باشد و دیگران را هم به تفکر و عمل مثبت ترغیب کند.

زبان بدن معمولا نشانگر راحتی و علاقه شماست. هنگام صحبت با همکارانتان، لبخند بزنید و سرتان را تکان دهید تا نشان دهید به آنچه می‌گویند علاقه دارید.

۵. فضای کارتان را زیبا کنید

تزئیناتی مانند گلدان زیبای کوچکی روی میز کارتان می‌تواند موضوع خوبی برای شروع گفت‌وگو با همکارانتان باشد. از تزئیناتی استفاده کنید که شخصیت و سرگرمی‌های شما را نشان می‌دهند. صحبت درباره سرگرمی‌ها می‌تواند منجر به پیدا کردن نقاط مشترک با همکارانتان و شکل گرفتن ارتباطی دوستانه شود.

۶. با همکارانتان قهوه یا ناهار بخورید

به جای غذا خوردن پشت میز، ناهارتان را در آشپزخانه، کافه‌تريا یا اتاق استراحت محل کار میل کنید. اگر رستوران یا کافه‌ای خوب در نزدیکی محل کارتان هست، از همکارانتان بخواهید برای صرف ناهار به آنجا بروید. دعوت از همکاران برای خوردن یک فنجان قهوه یا ناهار می‌تواند به شما کمک کند خارج از محیط کار ارتباط بیشتری داشته باشید و یکدیگر را بهتر بشناسید.

۷. در مناطق مشترک کار کنید

اگر محل کارتان طوری است که فضایی مشترک برای همکاری بیشتر دارد، مدتی را در آنجا سپری کنید. با این کار می‌توانید با همکارانی که در آن منطقه کار می‌کنند تعامل داشته باشید، با افراد جدید ملاقات کنید و یا روابط موجود را توسعه دهید.

۸. پیشنهاد کمک بدهید

روش دیگر برای برقراری ارتباط مؤثر در محل کار، کمک به همکارانتان در شرایط خاص است. حتی اگر خودشان درخواست کمک نکنند، خوب است گاهی که احساس می‌کنید به کمک نیاز دارند، بهشان پیشنهاد کمک بدهید. ایجاد جامعه حمایتی و کار گروهی به ایجاد روابط و دوستی در محیط کار کمک می‌کند.

۹. در رویدادهای کاری و غیرکاری شرکت کنید

برخی از شرکت‌ها منظم رویدادهایی برای بهبود عملکرد تیم و هماهنگی‌های بیشتر برگزار می‌کنند. از مدیرانتان درباره این رویدادها سؤال کنید و در صورتی که چنین برنامه‌ای در شرکت برگزار می‌شود، در آن شرکت کنید. این‌طوری می‌توانید با سایر کارمندان ملاقات کنید و شانس ایجاد روابط را افزایش دهید.

۱۰. دیگران را بشناسید و از آنها حمایت کنید

دستاوردهای همکارانتان در محل کار را به آنها تبریک بگویید. این دستاورد می‌تواند چیزی مانند ارتقای اخیرشان باشد. حمایت کردن از همکارانتان به آنها نشان می‌دهد که برایشان ارزش قائل هستید و آنها را بخشی از تیم خود می‌دانید.

۱۱. گروهی خاص راه بیندازید

ایجاد گروه‌هایی مانند کوه‌نوردی، کتابخوانی، آشپزی و پیاده‌روی می‌تواند راهی فوق‌العاده برای شناخت همکاران با علایق مشابه و ایجاد روابط دوستانه در داخل و خارج از محل کار باشد.

۱۲. برای فعالیت‌های خارج از محیط کار برنامه‌ریزی کنید

اگر شرکت شما میزان فعالیت‌های اجتماعی منظم خارج از محل کار است، برای شرکت در آنها داوطلب شوید. استفاده از هر فرصتی برای گفت‌وگو با همکارانتان درباره موضوعات غیرکاری می‌تواند به دوست‌یابی در محل کار کمک کند. اگر هیچ فعالیت اجتماعی برنامه‌ریزی‌شده‌ای در شرکت شما وجود ندارد، فعالیت‌های این‌چنینی را به مدیرتان پیشنهاد دهید یا خودتان برایش برنامه‌ریزی کنید.

۱۳. گروه مجازی بسازید

بیشتر شرکت‌ها گروهی مجازی برای بحث درباره پروژه‌ها، پرسیدن سؤال و اشتراک‌گذاری فایل‌ها دارند. می‌توانید کانال یا گروهی برای همکارانی بسازید که علایق مشترکی با آنها دارید. راه‌اندازی این گروه راهی عالی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات، افکار و نظرات درباره علایق مشترک است. فقط قبل از ساختن گروه، قوانین شرکت را بررسی کنید و اجازه ندهید این گروه حواس شما و همکارانتان را از وظایفتان پرت کند.

نکاتی برای تعیین حدود مرز در محل کار

ایجاد و تقویت روابط کاری مزایای متعددی دارد، اما به همان اندازه مهم است برای حفظ بهره‌وری و عملکرد کاری مرزهایی تعیین کنید. در ادامه، چند نکته برای کمک به حفظ روابط کاری سالم و حرفه‌ای را مطرح کرده‌ایم.

۱. به حدود مرزهای دیگران احترام بگذارید

پرسیدن سؤالات معمولی درباره خانواده و سرگرمی‌ها راه خوبی برای شروع رابطه‌ای دوستانه است، اما پرسیدن سؤالات شخصی که ممکن است باعث ناراحتی فرد شوند اصلاً راهکار خوبی نیست. پس اگر می‌خواهید سر صحبت را با همکاران باز کنید، هرگز از او سؤالات شخصی نپرسید.

۲. اطلاعات شخصی و خصوصی‌تان را با دیگران در میان نگذارید

همان‌طور که نباید از دیگران سؤالات خیلی شخصی بپرسید، نباید اطلاعات خیلی شخصی خودتان را هم در اختیار دیگران بگذارید.

۳. از صحبت‌های غیرحرفه‌ای اجتناب کنید

برای حفظ روابط و اخلاق حرفه‌ای در محل کار، چه در شرکت و چه خارج از آن، نباید با همکارانتان درباره برخی موضوعات پرحاشیه مانند سیاست، مذهب، فعالیت مجرمانه، مسائل پزشکی یا مالی صحبت کنید. بیشتر این موضوعات چالش‌برانگیز و محرمانه هستند و می‌توانند کار تیمی را مختل کنند.

موضوعات مختلفی مانند خانواده، حیوانات خانگی، فیلم، پادکست، موسیقی، ورزش و کتاب موضوعات مناسبی هستند که می‌توانید با همکارانتان درباره آنها صحبت کنید. این موضوعات به شما کمک می‌کنند بدون اختلال در کار، درباره شخصیت، سرگرمی‌ها و علایق یکدیگر اطلاعات بیشتری به دست بیاورید.