Konfliktsamtalet i fyra steg

När du har fyllt i det här vet du vad du vill säga till en kollega när något skaver, i fyra korta meningar.

Det tar ungefär fem minuter. Skriv ut mallen och fyll i för hand, eller fyll i den på datorn i ett PDF-program.

Det här behöver du veta

Den som upplever konflikter eller mobbning på jobbet får oftare symtom på depression. Om konflikter också leder till utmattningssyndrom går inte att avgöra med den forskning som finns. Ta gärna upp det som skaver tidigt.

Ett sätt att ta upp en konflikt är fyra steg: vad du ser, utan att döma, vad det gör med dig, vad du behöver och vad du ber om. Stegen kommer från en metod som kallas icke-våldskommunikation. Forskningen om metoden i vården är ännu liten.

En begäran är inte ett krav. Var beredd på att få ett nej, och fortsätt samtalet.

Källa: SBU-rapport 223 (2014); Adriani m.fl., BMC Health Services Research 2024; cnvc.org.

Exempel

Elin, undersköterska på ett äldreboende (påhittat exempel)

1. Vad jag ser

De senaste veckorna har jag haft alla förflyttningar på morgonen.

2. Vad det gör med mig

☐ Trött ☐ Irriterad

3. Vad jag behöver

☐ Att vi delar lika på de tunga uppgifterna

4. Vad jag ber om

Kan vi turas om varannan dag?

Din tur, cirka fem minuter

1. Vad jag ser. Beskriv vad som händer, utan att döma. Skriv inga namn.

2. Vad det gör med mig. Kryssa i.

☐ Trött ☐ Irriterad ☐ Orolig ☐ Ledsen ☐ Stressad

Annat

3. Vad jag behöver. Kryssa i.

☐ Att vi delar lika på de tunga uppgifterna ☐ Att få veta saker i tid

☐ Att bli tillfrågad innan något ändras ☐ Lugn och ro när vi lämnar rapport

Annat

4. Vad jag ber om. Börja gärna med "Kan vi ...".

Så använder du det du skrev

Välj en lugn stund inom en vecka, inte mitt i en konflikt. Säg dina fyra meningar, lyssna på svaret och fråga vad som skulle fungera för den andra.

Om det inte blir bättre efter samtalet: be din chef om hjälp.

Varför bestämma när och hur? En plan som säger när och hur gör det lättare att göra det man har bestämt. I en sammanställning av 94 studier gjorde sådana planer det klart mer sannolikt att man genomförde det man hade bestämt. Studierna gällde många slags mål, inte just stress (Gollwitzer och Sheeran 2006).

Här får du hjälp

Gäller det kränkande särbehandling, följ arbetsplatsens rutin. Den ska säga vem du vänder dig till och var du får hjälp. Kan du inte gå till din närmaste chef kan du gå till en högre chef eller till skyddsombudet. Mår du dåligt av konflikten, kontakta företagshälsovården eller vårdcentralen.

I kursen Förebygg utmattning visar modul 7 hela samtalet mellan Elin och kollegan, och hur du talar tydligt när tiden är knapp. Kursen finns på academy.geniusmotion.se. Introt och modul 1 är gratis att prova.

Mallen är ett stöd för dig själv, inte vård och inte en bedömning av hur du mår. Om du är orolig för hur du mår, kontakta vårdcentralen eller företagshälsovården, eller ring 1177.