

# Sådan får du smilet tilbage hos kollegaen

Det er koldt og mørkt, og der er alt muligt galt - synes din kollega. Men du kan hjælpe med at få hverdagen til at blive god igen. Få her fem gode råd til at muntre din kollega op.



Der skal nogle gange ikke meget til at få smilet tilbage hos kollegaen. Et godmorgen smil inden arbejdsdagens går i gang er en god start.

Hvis kollegaen går rundt og hænger med næbet, skal du ikke være bange for at prøve at hjælpe.

Her er fem gode råd til at muntre din triste kollega op fra autoriseret psykolog og coach, Anna-Mette Thomsen.

## 5 gode råd til at muntre kollegaen op

### 1. Smil og sig godmorgen

Sig godmorgen, smil, se din kollega i øjnene - der skal ikke meget til.

- Basal anerkendelse er det, der gør, at vi føler os set og hørt. Man skal kigge på folk og smile, når man siger godmorgen til dem.

### 2. Tilbyd din hjælp

Tilbyd gerne din hjælp, men gør det uden forventning om, at kollegaen skal reagere på en bestemt måde.

- Bare det, at man får spørgsmålet, kan hjælpe. Og nogle gange vil de jo så endda fortælle om problemet, påpeger Anna-Mette Thomsen.

### **3. Lær dine kollegers vaner at kende**

Kender du din kollegas vaner, kan du skabe glæde ved for eksempel at hente den helt rigtige kop kaffe, inden kollegaen selv gør det.

- Den her opmærksomhed gør, at man føler sig påskønnen, siger Anna-Mette Thomsen.

### **4. Kend grænsen**

Husk, at der er forskel på kollegaer og venner. Det kan være kollegaen har andre grænser end dig.

- Hvis du overskrider folks intimgrænse, vil de bare lukke i, og så kommer du ikke videre, fortæller psykologen.

### **5. Humor er godt, men pas lidt på...**

Det er altid dejligt med humor, men pas nu på med at tro, din kollega automatisk er til pruttepuder eller klovnerier, fordi du er det.

- Krøllen med humor er, at den altid er forskellig fra person til person. Man skal finde ud af, hvad kollegaen synes er sjovt, siger Anna-Mette Thomsen.

Læs artiklen her: <https://fagbladet3f.dk/2-sektion/dit-job/0c26f818649e485d8e6cea0f98da9660-20121112-s%3Fdan-f%3Fr-du-smilet-tilbage-hos-kollegaen>