

Find smilet frem hos kollegaen

Det er mørkt, og det er koldt. Og kollegaen hænger med hovedet, så hvad gør du? Du kan begynde med et smil og en god kop kaffe.



Kollegaen hænger med næbet, så hvad gør du? Du kan for eksempel brygge ham (eller hende) en god kop kaffe og tilbyde en god snak. (© Colourbox)

Redigeret af Dorthe Boss Kyhn

12. nov. 2012 kl. 15.30 opdateret 07. jan. 2013 kl. 15.55

Hvis kollegaen går rundt og hænger med næbet, skal du ikke være bange for at prøve at hjælpe. Ifølge autoriseret psykolog og coach, Anna-Mette Thomsen, skal man nemlig gøre noget i stedet for at holde sig tilbage.

Anna-Mette Thomsen formulerer i fagbladet 3F fem gode råd til ting, du kan gøre, hvis du vil hjælpe en kollega, der er trist:

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.

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, siger Anna-Mette Thomsen til 3F.

- Kender du din kollegas vaner, kan du skabe glæde ved for eksempel at hente den helt rigtige kop kaffe, inden kollegaen selv gør det, for hvis man gør det, vil kollegaen føle sig påskønnet, forklarer psykologen.

Kend grænsen:

Husk, at der er forskel på kollegaer og venner. Det kan være kollegaen har andre grænser end dig og lukker i, hvis du overskrider hans/hendes grænse.

Brug humor:

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 til 3F.

Du kan også læse artiklen her: <https://www.dr.dk/levnu/psykologi/find-smilet-frem-hos-kollegaen>