

Tien mogelijke reacties als je beschuldigd wordt van pesten

We horen continu over pesterijen op de werkvloer en iedereen leeft mee met de slachtoffers. Maar wat als jou ineens gezegd wordt dat je een pestkop bent? Hoe reageer je dan?

Tien tips om met die ongelofelijke situatie om te gaan.

1. Blijf kalm

Val je uit of ga je dreigen, dan voldoe je alleen maar aan het beeld dat ze schijnbaar toch al van je hebben. Blijf dus rustig en luister goed naar de beschuldigingen. Vervolgens kun je reageren.

Rustig!

2. Zorg voor getuigen

Ga niet in je eentje met jouw meerdere praten. Je vergeet waarschijnlijk alles wat er gezegd wordt als je over je toeren raakt. Neem daarom altijd iemand mee als je op het matje geroepen wordt.

Volgen er represailles, schakel dan een arbeidsdeskundige of advocaat in.

3. Houd alles bij

Houd een dagboek of andersoortig verslag bij van alles wat er gezegd en gedaan wordt.

4. Zorg voor steun

Breng tijd door met mensen die echt om je geven en je waarderen. Besteed aandacht aan deze personen; houd ze aan je zijde. Trek op met mensen die je inspireren en stimuleren. Vraag om hulp en steun. Het is heel belangrijk dat je er niet alleen voor staat en weet dat er mensen zijn die achter je staan.

5. Neem een coach

Soms wordt assertiviteit opgevat als agressie. Misschien heb je een leidinggevende positie maar ben je niet goed in het uitdelen van opdrachten? Misschien neem je je verantwoordelijkheid zo serieus dat je veel te hard overkomt? Trek in die gevallen een coach aan om aan jouw communicatieve vaardigheden te werken. Met een beetje hulp kom je vanzelf luchtiger, zelfverzekerder, effectiever en minder agressief over en werken mensen veel liever onder of met je.

6. Ontspan

Neem elke dag een kwartier de tijd om te ontspannen of te mediteren. Houd in de gaten of je gestrest bent en zorg dat je effectieve manieren vindt om te relaxen. Op die manier is de kans kleiner dat je uitvalt tegen mensen in jouw omgeving.

7. Train je in assertiviteit

Leer assertief te zijn zonder agressief te worden. Train jezelf in effectieve communicatie. Luister minstens zoveel als je praat, liefst nog meer.

8. Wees je bewust van jezelf

Vraag jezelf steeds af waarom je op een bepaalde manier reageert. Probeer je dingen gedaan te krijgen door macht uit te oefenen? Of flap je er nu eenmaal alles uit? Heb je een kort lontje? Sta eens stil bij de manier waarop je overkomt bij anderen.

9. Zoek professionele hulp

Misschien ben je van nature agressief. Dat kan. In dat geval kan professionele hulp uitkomst bieden bij het leren beheersen van die karaktertrek.

10. Wees bereid om te veranderen

Misschien weet je maar al te goed dat je een pestkop bent, maar denk je dat je daar toch niks aan kunt veranderen. Dat is niet waar. Iedereen kan veranderen. Met behulp van de juiste motivatie, steun en hulp word ook jij een leuke collega of een aardige leidinggevende waarmee iedereen graag samenwerkt. Echt waar. Probeer maar.

Bron: www.managersonline.nl