



Организация  
Объединенных  
Наций

Канцелярия  
Омбудсмена и посредников

# 5 шагов

## Вы расстроены из-за поведения коллеги?



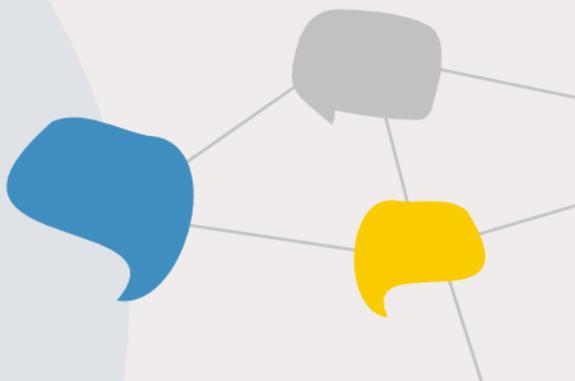
Вот пять практических действий,  
которые помогут вам провести разговор на эту тему

# 01

## Сначала сделайте паузу, потом начните разговор

Обдумайте ситуацию и восстановите душевное равновесие.

Затем попросите коллегу назначить вам время, для того чтобы поговорить без помех, и объясните, что вы хотели бы обсудить.





02

# Изложите факты

Во время разговора опишите ситуацию и то, что произошло и вас беспокоит.

Придерживайтесь фактов.

Избегайте суждений и мнений.

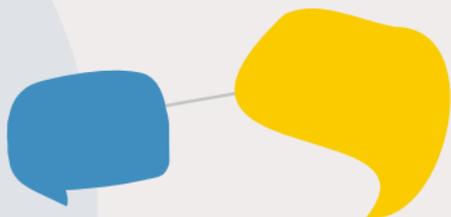
# 03

## Опишите воздействие

Опишите, как на вас повлияло такое поведение.

Не возлагайте вину на другого человека и не делайте предположений.

Используйте утверждения от первого лица («я-высказывания»).



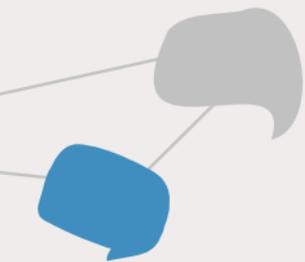


# Объясните свою МОТИВАЦИЮ

Объясните, почему вы об этом заговорили.

Не делайте поспешных выводов, ведь другой человек может не осознавать последствий своего поведения.

# 04



50

# Попросите поменять поведение

Попросите коллегу поменять свое поведение.

Сделайте акцент на поведении, а не на ценностях или личности.

И будьте готовы выслушать другого человека.

# У Вас есть сомнения или вопросы?

Канцелярия Омбудсмена и посредников поможет разобраться в широком спектре тем и вопросов, с которыми Вы столкнулись на рабочем месте.

## Мы работаем

---

**независимо**

---

**нейтрально**

---

**конфиденциально**

---

**неофициально**

---

# В качестве первого безопасного шага обращайтесь в Канцелярию Омбудсмена и посредников Организации Объединенных Наций

 [unoms@un.org](mailto:unoms@un.org)

 [www.un.org/ombudsman/ru](http://www.un.org/ombudsman/ru)

**БАМАКО \***

**ЭНТЕББЕ**

**ГОМА**

**НАЙРОБИ**

**САНТЬЯГО**

**БАНГКОК**

**ЖЕНЕВА**

**ИЕРУСАЛИМ**

**НЬЮ-ЙОРК**

**ВЕНА**

\* Субрегиональное отделение