

[Bahagi 2]: Mga Relasyon sa Lugar ng Trabaho at Pagharap sa Mga Salungatan

Habang nagtatrabaho sa Japan, naramdaman mo na ba na ang mga tao ay nagsasalita ng malupit sa iyo, hindi ka pinapansin, o iba ang pakikitungo sa iyo? Ang mga pagkakaiba sa wika at kultura ay maaaring humantong sa hindi sinasadyang mga problema at stress. Ang seksyong ito ay nagbibigay ng malinaw at maigsi na buod ng mga karaniwang problema sa relasyon sa lugar ng trabaho at mga tanong na nauugnay sa panliligalig, kasama ang mga solusyon. Mangyaring gamitin ito bilang isang sanggunian upang matulungan kang magtrabaho sa isang ligtas at secure na kapaligiran.

Paano haharapin ang mga problema sa panliligalig at komunikasyon.

Q1

Ang paraan ng pagsasalita ng aking amo ay malupit at nakakatakot. Problema ba ito?

A1

Kahit na sa konteksto ng patnubay na may kaugnayan sa trabaho, ang paggamit ng labis na malupit na pananalita o paggawa ng mga pangungusap na humahamak sa pagkatao ng isang tao ay maaaring maging problema. Ang pagtatala kung anong uri ng mga salita at aksyon ang naganap sa anong mga sitwasyon at pagbabahagi ng impormasyong ito sa isang pinagkakatiwalaang tao o serbisyo ng suporta ay maaaring makatulong na linawin ang sitwasyon at humantong sa naaangkop na aksyon.

Q2

Ako ay hindi pinapansin o hindi kasama sa grupo.

A2

Ang pagiging hindi pinansin o nakahiwalay sa trabaho ay maaaring maging pangunahing pinagmumulan ng stress. Una, mahalaga na mahinahong suriin ang sitwasyon habang nakatuon sa kinakailangang komunikasyon na nauugnay sa iyong trabaho. Kung walang pagpapabuti, ang pagpapaalam sa iyong superbisor o isang taong makakausap mo ay maaaring magbago ng kapaligiran.

Q3

Pakiramdam ko ay iba ang pakikitungo sa akin sa mga Hapones.

A3

Ang mga pagkakaiba sa paggamot na hindi nauugnay sa mga tungkulin sa trabaho ngunit hindi makatwiran ay maaaring maging isang problema. Mahalagang malinaw na tukuyin kung ano ang mga pagkakaiba at kumpirmahin ang mga ito sa kumpanya. Ang pakikipag-usap batay sa mga katotohanan, hindi lamang sa mga emosyon, ay magiging mas madali upang makakuha ng pag-unawa.

Q4

Ako ay mahigpit na pinagsabihan para sa isang pagkakamali sa trabaho.

A4

Bagama't kailangan ang patnubay kapag nagkamali, ang labis na pagsaway at paulit-ulit na pagtatanong ng responsibilidad ay maaaring maging pabigat sa isip. Ang isang diskarte ay upang ipaalam kung anong uri ng patnubay ang pinakamadaling maunawaan ng empleyado. Kung napatunayang mahirap ang pagpapabuti, isaalang-alang ang pagkonsulta sa isang third party.

Q5

Nakararanas ako ng sekswal na panliligalig. Ano ang dapat kong gawin?

A5

Ang pisikal na pakikipag-ugnayan at mga nakakasakit na pananalita ay maaaring maging panliligalig. Mahalagang itala ang petsa, oras, at nilalaman ng insidente at kumunsulta sa isang panloob na contact point ng kumpanya o isang panlabas na ahensya ng pagpapayo. Ang pag-iingat ng ebidensya ay makakatulong na matiyak ang naaangkop na aksyon.

Q6

Hindi ko talaga naiintindihan ang mga patakaran sa lugar ng trabaho ng Hapon.

A6

Sa Japan, may matinding diin sa pamamahala ng oras, pag-uulat, komunikasyon, at konsultasyon. Mahalagang huwag iwanan ang mga bagay na hindi malinaw, ngunit upang kumpirmahin ang mga ito. Maaari mong maiwasan ang mga problema sa pamamagitan ng pag-aaral mula sa kung paano gumagana ang iba at sa pamamagitan ng pagtatanong tungkol sa mga bagay na hindi mo naiintindihan.

Q7

Hindi ko maintindihan ang dahilan ng babala at hindi ako nasisiyahan.

A7

Ang mga pagkakaiba sa terminolohiya o hindi sapat na paliwanag ay maaaring humantong minsan sa hindi pagkakaunawaan. Mahalagang tukuyin ang mga partikular na isyu at ihambing ang mga ito sa sarili mong pang-unawa. Ang pagkuha ng mga tala habang nagre-review ay maaaring mapalalim ang iyong pag-unawa kung kinakailangan.

Q8

Nagkakaproblema ako sa pakikipag-usap sa aking mga kasamahan.

A8

Ang mga pagkakaiba sa kultura at paraan ng pag-iisip ay maaaring minsan ang dahilan. Ang sinasadyang pagtaas ng mga pagbati at simpleng pag-uusap ay maaaring mapabuti ang mga relasyon. Higit pa rito, ang isang pagpayag na maunawaan ang pananaw ng ibang tao ay mahalaga din.

Q9

Ako ay stressed at naghahanap ng trabaho.

A9

Kapag na-stress ka, mahalagang huwag ipilit ang iyong sarili, ngunit makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo o magpahinga. Kung magpapatuloy ang sitwasyon, isaalang-alang ang pagrepaso sa iyong kapaligiran sa trabaho o paggamit ng mga serbisyo sa pagpapayo, at unahin ang iyong sariling kalusugan.

Mahalagang matugunan ang mga alalahanin at pagkabalisa sa lugar ng trabaho nang maaga, sa halip na panatilihin ang mga ito sa iyong sarili. Upang matiyak na maaari kang magpatuloy sa pagtatrabaho nang may kapayapaan ng isip, gamitin ang mga pinagkakatiwalaang indibidwal at mga serbisyo ng suporta kapag nakakaranas ka ng mga paghihirap.