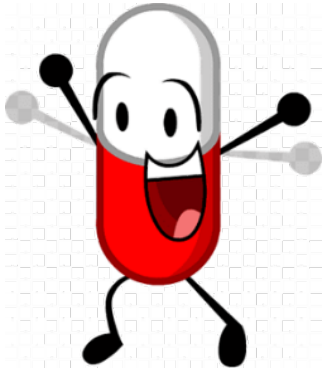


El bon i la bona companya



Aspectes d'una o un company que ens poden fer veure si té una actitud positiva en l'entorn laboral:

- Pregunta quan hi ha un conflicte, no mal interpreta.
- S'interessa pel benestar de l'altre, dona suport si és necessari.
- Nomena l'autor de les idees, descobriments o dades d'altres companys/es i reconeix el seu mèrit.
- Facilita informació, fonamental per a un bon treball en equip.
- Es responsabilitza dels seus èxits i, molt important, també dels seus fracassos.
- Ajuda altres companyes i companys, té detalls que faciliten la relació laboral.

- Posa límits amb educació i amabilitat.
- Treballa per a transmetre confiança i comprensió cap als altres.

La bona convivència augmenta els nivells de satisfacció i felicitat al treball.

Practicar l'assertivitat ⁽¹⁾ pot ser una ajuda per arribar a ser un bon company/a.

Compensa entrenar-nos per a ser unes i uns grans companys!

(1) **Assertivitat** és una habilitat social que consisteix a defensar els propis drets sense agredir i/o atemptar contra els drets dels altres.

Font: elaboració pròpia.