



## Kommunikasjonsregler for Røros Idrettslag

### 1. **Jeg snakker for meg selv**

Det er forskjell på å si: «Det er klart at da blir man jo rimelig irritert» – og «Da irriterer jeg meg». Å si «jeg» innebærer å ta ansvar, og er et godt utgangspunkt for å få konflikten løst.

Den som unnlater å si jeg, eller som uttaler seg på vegne av andre uten først å sjekke hva de mener, kompliserer situasjonen. Konflikten kan vokse seg stor, diffus og uhåndterlig.

### 2. **Jeg snakker med og ikke om**

Ved konflikter snakker man notorisk om.

Baktalelser – «brønnpissing» – fører lite godt med seg, selv for den som sladrer. Brønnpissing er selve bærebjelken i konflikter. En konflikt kan trolig ikke vare lenge dersom denne reglenes regelen respekteres. Bakvaskelser er ukollegial opptreden, uetisk og lite i samsvar med intensjonene til Røros IL.

### 3. **Jeg sjekker ut tolkninger og tror på svaret**

Misforståelser og feiltolkninger medfører utallige konflikter. Hvis du er i tvil om hvor du har andre : Spør og tro på svaret!

### 4. **Jeg forteller hva jeg trenger i stedet for å kritisere.**

hentet fra *Fra: "Folkeskikk og uskikk på jobben" av Jan Atle Andersen.*