

Умение правильно извиниться

В большинстве случаев извинения являются почти всегда правильным ходом в рамках деловых переговоров или в простом общении между людьми.

Извинения показывают собеседнику, что вы понимаете его чувства и сожалеете о причинённом беспокойстве. Оно не всегда является признанием своей неправоты. Кроме этого, тот, кто нашёл в себе силы извиниться, сам избавляет себя от затруднения в общении и при помощи такого простого метода может справиться со своей злостью. Признание ответственности за свои действия или бездействие при помощи извинения является стимулом для собеседника последовать примеру извиняющегося и тоже выразить сожаление в отношении произошедших событий.

Варианты извинений.

- Признайте вину (...это моя вина и я беру на себя ответственность за произошедшее).
- Уточните, какие ошибки в Вашем поведении Вы признаете (...искренне сожалею о том, что...).
- Укажите на то, что Вы могли бы сделать для предотвращения проблемы (...жаль, что у меня не было возможности поговорить с Вами прежде, чем произошло...).
- Признайте пользу от ошибки. Попробуйте выяснить, как можно загладить вину (...это событие послужило для меня уроком, и я хочу узнать, как можно загладить вину...).
- В особо запущенных ситуациях можно спросить: «Что можно сделать для того, чтобы Вы меня простили?».

Лучший способ избавиться от эмоций - это просто пережить их и освободиться от психологической скованности, перейти от негативных переживаний о прошлом к жизни в настоящем и будущем времени.