

《不内耗，不对立，协作才有力》

平级协作：与同事相处的包容与共赢心态

主讲：赵燕老师

【课程背景】

平级协作是团队高效运转的基石，也是职场日常工作的核心场景，可多数职场人却在与同事相处中陷入内耗：面对同事的工作方式、性格差异缺乏包容，小事计较、互相挑剔，导致协作氛围紧张；遇到工作交叉、资源分配时重个人轻团队，互相推诿、争抢功劳，让协作效率大打折扣；出现矛盾分歧时各执一词、针锋相对，既破坏同事关系，又阻碍工作推进。**包容是平级协作的粘合剂，共赢是团队协同的核心目标**，唯有兼具包容心态与共赢思维，才能化解同事相处矛盾，打造高效协作的团队氛围，实现个人与团队的共同成长。本课程聚焦平级协作全场景，从包容心态塑造、共赢思维建立、心行融合落地三大维度，结合实战案例、场景演练与实操方法，帮助职场人学会与同事和谐相处、高效协作，做到包容有度、共赢有方。

【课程收益】

认知包容与共赢心态对平级协作的核心价值，打破“斤斤计较、各自为战、推诿扯皮”的协作误区；

掌握 4 套包容心态打造方法，做到接纳差异、包容失误、化解矛盾，与同事建立和谐的相处关系；

建立 5 种核心共赢思维，实现工作协同、资源共享、利益共生，提升平级协作的效率与成果；

学会将包容与共赢融入平级协作全流程，精准把握沟通、配合、分工、解决矛盾的节奏与方法；

打造平级协作的心态与能力体系，让协作成为职场成长的助力，实现个人价值与团队业绩的双重提升。

【课程对象】

企业各岗位基层员工、中层骨干，需高频与平级同事开展工作协作、跨岗位配合的职场人

【课程时间】

1 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、认知重塑：平级协作，赢在包容，成在共赢

1. 平级协作与同事相处的 6 大核心心态痛点：

① 不容人：看不惯同事的性格、工作方式，对差异零容忍，小事就产生抵触情绪；

- ② 爱计较：工作中斤斤计较，分工作讲得失、推责任讲边界，不愿多做一点事；
- ③ 善推诿：遇到交叉工作、问题失误时，互相推卸责任，不愿主动承担；
- ④ 争功劳：工作成果出来后，争抢功劳、淡化他人付出，导致同事关系隔阂；
- ⑤ 缺配合：各自为战，不愿分享资源、经验，协作时敷衍应付，只求完成自身部分；
- ⑥ 冷沟通：出现分歧矛盾时，拒绝有效沟通，冷暴力、摆脸色，让矛盾持续发酵。

案例：两个协作小组，一组包容共赢、高效配合，提前完成工作且团队氛围融洽；一组互相计较、推诿扯皮，工作滞后且矛盾不断，对比解析心态对平级协作的核心影响

2. 包容与共赢心态的核心认知：包容是相处的基础，共赢是协作的目标，二者相辅相成

- ① 平级包容的本质：不是无底线迁就，而是接纳性格、能力、工作方式的差异，包容非主观的工作失误，以平和心态化解分歧；
- ② 平级共赢的本质：不是牺牲个人利益，而是打破“零和博弈”，通过高效协作、资源共享，实现个人能力提升与团队工作成果的双赢；
- ③ 核心逻辑：包容让同事之间少内耗、多信任，为协作打下基础；共赢让同事之间少分歧、多配合，让协作产生价值，二者结合是平级协作的核心法则。

3. 优秀职场人的平级协作心态特质：包容差异、懂得分享、主动配合、推功揽过、目标一致、彼此成就

互动讨论：你在与同事相处、平级协作中，最困扰你的心态或问题是什么？结合一次失败的协作经历，说说心态对结果的影响。

二、包容心态塑造：接纳差异融关系，心宽则路宽

1. 平级相处必须建立的4大包容认知：放下偏见，接纳不同

- ① 接纳性格差异：同事性格有急有缓、有内向有外向，差异是常态，尊重差异才能和谐相处；
- ② 包容能力不同：每个人的专业能力、工作效率有高低，多看到他人长处，而非盯着短板挑剔；
- ③ 理解工作方式差异：有人注重细节、有人追求效率，无绝对对错，适配协作比强求一致更重要；
- ④ 包容合理失误：工作中难免出现失误，非主观故意的失误，多一份理解少一份指责，共同解决问题更重要。

工具：平级相处包容度自测表，精准识别自身包容心态短板（如计较得失、挑剔差异等），明确提升方向

2. 打造平级包容心态的 4 大核心方法，与同事相处无隔阂、少矛盾

- ① 换位思考法：站在同事的角度思考问题，理解其工作难处、性格特点，不片面评判、不主观臆断；
- ② 优势视角法：放下对同事的偏见，主动发现他人的长处与优点，学会欣赏并借鉴，而非盯着短板指责；
- ③ 得失看淡法：工作中不纠结于一时的得失、多做少做，把目光放在团队目标与个人成长上，不计较小事；
- ④ 情绪管理法：面对同事的“不合心意”或工作分歧，先平复自身情绪，不被情绪主导沟通与行为。

现场演练：分歧场景换位思考，模拟与同事因工作方式差异产生分歧的场景，现场练习换位思考，找到包容与理解的切入点

3. 包容心态的落地：包容有尺度，相处有边界

- ① 沟通包容：不用指责、挑剔、嘲讽的话语，多用商量、建议、鼓励的语气，避免言语冲突；
- ② 工作包容：协作中同事进度慢、细节有疏漏时，主动搭把手而非冷眼旁观，共同推进工作；
- ③ 包容不迁就：包容非原则性问题，但若同事敷衍工作、推卸责任、损害团队利益，需坚守原则，理性沟通。

案例：某员工通过包容同事的性格差异与工作失误，主动配合解决问题，不仅化解了矛盾，还与同事建立了良好的协作关系，后续工作效率大幅提升。

三、共赢思维建立：目标一致聚合力，彼此成就共成长

1. 平级协作必须建立的核心共赢原则：

- ① 团队目标为先：所有协作都围绕团队整体目标展开，个人工作服从团队安排，不搞“个人主义”；
- ② 资源共享：主动分享自己的工作经验、资源、方法，也乐于借鉴同事的优势，实现 1+1>2 的效果；
- ③ 责任共担：交叉工作、团队项目中，出现问题共同承担，不推诿、不甩锅，一起解决问题；
- ④ 成果共享：工作成果出来后，肯定同事的付出与贡献，推功揽过，不独占功劳、不淡化他人价值。

2. 打造平级共赢思维的 5 大核心方法，让协作高效、彼此成就

① 目标对齐法：协作前与同事明确共同的工作目标，统一认知，避免因目标偏差导致协作内耗；

② 资源共享法：建立个人工作资源库，主动分享给同事，同时学会主动向同事请教、借鉴资源，实现资源互补；

③ 主动配合法：接到协作任务后，主动对接、积极配合，提前沟通工作节点，不敷衍、不拖延；

④ 推功揽过法：工作成功时多把功劳让给同事，肯定其付出；工作失误时主动承担自身责任，不推卸给他人；

⑤ 成长共赢法：把同事当作成长伙伴，互相学习、互相督促，在协作中提升彼此的专业能力。

现场互动：共赢思维反思，回顾一次成功的平级协作经历，分析自己用到了哪些**共赢思维**，**总结核心经验**

3. 共赢思维的落地：从“各自为战”到“协同作战”，打造团队合力

① 工作分工：协作时根据彼此的优势科学分工，做到人尽其才，让每个人的价值都能发挥；

② 进度同步：工作推进中，定期与同事同步进度、沟通问题，避免信息不对称导致的协作失误；

③ 成果共创：面对工作难点，与同事一起头脑风暴、共同解决，打造共创共赢的协作氛围。

四、心行融合：包容融于相处，共赢落于协作

1. 心行融合的核心原则：包容为相处定调，共赢为协作赋能，二者同频共振

① 包容融于相处：将包容心态融入与同事的日常沟通、相处中，化解小矛盾、建立信任感，让协作更顺畅；

② 共赢落于协作：将共赢思维融入工作分工、资源配合、问题解决的全流程，让协作产生价值、实现双赢；

③ 核心逻辑：以包容的心态与同事和谐相处，减少协作内耗；以共赢的思维开展工作配合，提升协作效率，心行合一才能让平级协作事半功倍。

2. 平级协作全场景的心行融合落地方法，覆盖日常相处、工作配合、矛盾解决

场景1：日常工作沟通——心态：包容差异+主动沟通；行动：语气平和、耐心倾听，尊重同事的表达习惯，不中断、不挑剔，高效传递信息；

场景2：跨岗位工作协作——心态：共赢目标+主动配合；行动：提前对齐目标、科学分工，主动分享资源，定期同步进度，不敷衍、不推诿；

场景3：同事工作出现失误——心态：包容失误+责任共担；行动：不指责、不嘲讽，主动帮忙分析原因，一起制定补救方案，共同承担后果；

场景 4：工作资源分配/争抢——心态：共赢共享+顾全大局；行动：优先考虑团队目标，主动分享资源，不恶意争抢，实现资源最优配置；

场景 5：与同事产生功劳分歧——心态：推功揽过+成果共享；行动：肯定同事的付出与贡献，不独占功劳，淡化个人得失，聚焦团队成果；

场景 6：与同事因工作分歧产生矛盾——心态：包容差异+理性沟通；行动：放下情绪、换位思考，聚焦问题本身，共同寻找解决方案，不纠结对错。

工具：平级协作全场景心行融合对照表，明确各场景的核心心态与配套行动，实现心行合一

3. 心行融合的核心关键：先修心，再笃行，心同则行合

① 协作前修心：调整包容与共赢心态，摒弃计较、挑剔、推诿的负面情绪，做到目标一致、彼此信任；

② 协作中笃行：坚守包容与共赢的原则，主动配合、积极沟通，化解协作中的问题与矛盾；

③ 协作后复盘：复盘心态与行动的表现，总结经验、优化方法，持续提升平级协作的能力。

五、平级协作常见问题破解：以心态破局，以行动落地

1. 平级协作与同事相处的 6 大核心问题及心态根源：找准症结，精准破解

问题 1：跨岗位协作信息不对称、效率低——心态根源：缺乏共赢思维，不愿主动沟通、同步信息；

问题 2：同事之间互相挑剔、氛围紧张——心态根源：缺乏包容心态，盯着他人短板，不愿接纳差异；

问题 3：交叉工作出现失误，互相推诿责任——心态根源：重个人轻团队，缺乏责任共担的共赢意识；

问题 4：工作成果出来后，争抢功劳、互相猜忌——心态根源：斤斤计较，缺乏推功揽过的包容与共赢心态；

问题 5：资源有限时，同事之间恶意争抢、彼此拆台——心态根源：本位主义，缺乏顾全大局的共赢思维；

问题 6：出现矛盾分歧，拒绝沟通、冷暴力相处——心态根源：缺乏包容与沟通意识，被情绪主导行为。

2. 六大核心问题的心态+行动双破解方法，扫清平级协作障碍

① 信息不对称：心态上做到主动沟通、共赢配合；行动上建立定期同步机制，协作中及时共享信息、沟通进度，避免信息偏差；

② 互相挑剔：心态上做到包容差异、优势视角；行动上多欣赏同事的长处，少指责短板，沟通时多用建议代替挑剔；

③ 推诿责任：心态上做到**责任共担、成果共赢**；行动上先聚焦问题解决，再客观分析原因，主动承担自身责任，不推卸给他人；

④ 争抢功劳：心态上做到**推功揽过、成果共享**；行动上在汇报、总结中明确同事的贡献，不独占功劳，淡化个人得失；

⑤ 争抢资源：心态上做到**顾全大局、资源共享**；行动上以团队目标为核心，主动协商资源分配，甚至分享自身资源，实现资源最优利用；

⑥ 冷暴力相处：心态上做到**包容差异、理性沟通**；行动上主动打破僵局，换位思考表达理解，聚焦问题开展沟通，不纠结过往矛盾。

案例解析：针对六大核心问题，结合真实职场案例，解析心态调整与行动落地的具体方法，提炼可复用的实战经验

3. 平级协作问题的预判与规避：提前修心，提前设防，减少内耗

① 提前预判：根据自身与同事的心态特点、协作场景，预判可能出现的相处与协作问题，提前调整心态；

② 提前设防：在协作前明确目标、分工、责任，建立沟通与同步机制，从源头规避信息不对称、推诿扯皮等问题。

六、心态赋能：建立平级协作成长体系，打造高效团队氛围

1. 个人日常心态修炼：持续打磨包容与共赢心态，融入工作点滴

① 包容心态日常练：每天刻意发现一位同事的优点，放下偏见与挑剔，学会欣赏与接纳不同；

② 共赢思维日常建：面对工作，先思考团队目标，再考虑个人工作，主动配合同事，不搞个人主义；

③ 情绪日常管：及时觉察并疏导与同事相处中的负面情绪，不把情绪带到工作中，保持平和心态。

2. 团队协作氛围打造：以个人心态带动团队，实现整体共赢

① 主动分享：在团队中主动分享工作经验、资源、方法，营造共享共赢的氛围；

② 正面反馈：及时肯定同事的付出与配合，多鼓励、多认可，少指责、少抱怨；

③ 互帮互助：同事遇到工作难点时，主动搭把手、提供帮助，打造彼此成就的团队文化。

3. 平级协作能力提升：以心态赋能能力，让协作更高效

① 沟通能力提升：学习高效的职场沟通技巧，做到清晰表达、耐心倾听，减少沟通内耗；

② 配合能力提升：学会根据同事的优势调整自身的工作方式，做到高效适配、默契配合；

③ 问题解决能力提升：与同事一起学习团队问题解决方法，做到共创、共担、共赢。

七、场景化实战：平级协作的心态与行动融合演练

1. 核心场景全流程演练：模拟真实平级协作场景，实操打磨心行融合能力

演练场景 1：跨岗位协作时，同事敷衍配合、进度滞后，如何用包容与共赢心态化解，推动工作推进；

演练场景 2：与同事因工作方式差异产生矛盾，同事拒绝沟通、摆脸色，如何打破僵局，理性解决问题；

演练场景 3：团队项目取得成果，同事独占功劳，淡化你的付出，如何做到推功揽过又不委屈自己，维护协作关系；

演练场景 4：资源有限时，与同事争抢工作资源，如何调整心态，实现资源共享与共赢；

演练场景 5：同事工作失误导致你的工作受影响，如何做到包容失误，又能共同解决问题、承担责任。

分组 PK：以小组为单位，一人扮演同事（设置各种相处与协作问题），一人扮演自己，运用课程所学的包容与共赢心态+行动方法完成全流程相处与协作，讲师全程指导点评，指出心态与行动的优化点

2. 真实案例解析：优秀职场人平级协作的成功案例

案例分析：某员工通过打造包容与共赢的心态，从与同事互相挑剔、协作内耗，到成为团队的协作标杆，不仅改善了同事关系，还实现了个人能力与团队业绩的双重提升；

经验提炼：从案例中总结优秀职场人平级协作的核心心态、关键行动与实战技巧，为学员提供可复用的方法。

3. 平级协作困惑答疑：解决学员实际的相处与协作问题

① 针对学员提出的“如何与性格不合的同事高效协作”“同事争抢功劳该如何应对”“跨岗位协作同事不配合怎么办”等问题，现场拆解并给出落地的心态调整与行动解决方案；

② 汇总平级协作与同事相处的高频困惑，形成《平级协作：与同事相处的包容与共赢心态实战指南》。

八、课程总结与行动规划

1. 核心知识点复盘：

快速梳理包容心态打造的4大方法、5种核心共赢思维、平级协作全场景心行融合方法、六大核心问题的双破解方法等核心内容，强化学员记忆；

2. 个人行动规划：

学员结合自身工作，制定《平级协作包容与共赢心态提升行动计划》，明确以下3点：

① 我与同事相处/平级协作的核心心态短板是什么（如计较得失、缺乏包容、不愿配合等）？将运用哪种方法进行调整，明确落地步骤？

② 我当前平级协作的核心问题是什么？将运用哪种心态+行动的方法破解，制定具体的应对方案；

③ 制定每日/每周的心态修炼与协作练习计划，明确如何在日常工作中打磨包容与共赢心态，提升平级协作能力；

3. 落地成果：

每位学员带走平级协作心态与行动工具包（电子版）+包容度自测表+心行融合对照表+协作问题双破解方法表+心态提升行动计划表+实战指南。