



Konfliktuskezelés tréning

A Boldogság Sikerre Motivál.

A konfliktuskezelés tréning témakörei:

1. Egy konfliktus felépítése (neurotudományos alapokon, a hormonális működés megértésével)
2. A konfliktus keletkezésének felismerése: belső vagy külső (interperszonális) konfliktusról van szó? (Saját magunkra reflektálás)
3. Valós-e a konfliktus, vagy csak képzelt, kreált?
4. Látom-e magamat és/vagy a konfliktust a másik szemével is?
5. Mit kell tennem saját magamban egy sikeres konfliktuskezelést megelőzően?
6. Verbális konfliktuskezelési technikák - hogyan vezessem a beszélgetést és oldjam a megjelent negatív hatású érzelmeket? (Mindfulness alapokon)
7. Írásbeli konfliktuskezelési technikák
8. Mikor szükséges egy konfliktus? Milyen pozitív hozadéka lehet egy tudatosan megélt konfliktusnak?
9. Hogyan előzhetek meg jövőbeli felesleges konfliktusokat?

A tréningek során alkalmazandó technikai eszközök:

Előadóterem
Projektor
Számítógép (laptop, tablet)
Flipchart

A Tréningen résztvevő trénerek létszáma: 2 fő tréner

A tréning nap tervezett menete:

- Elméleti tudás megosztása (segédanyagok biztosításával)
- Önmagam mélyebb felfedezése és megértése meditációs gyakorlatok segítségével
- Korábbi konfliktusok elemzése, megoldások keresése
- Kommunikációs, szituációs gyakorlatok
- Írásbeli gyakorlatok

A konfliktuskezelés témakörének alapvetően két irányát különböztethetjük meg, melyek bár egymásra épülnek, mégis más irányú fejlődést igényelnek. Az első út az, amelyik a kommunikációs technikákra, verbális, vagy akár írásbeli képességek fejlesztésére irányul. A legtöbb, főleg vállalati körülmények között lebonyolított tréning ezt az útirányt választja.

A második út az, amikor az ember a fentebb említett utat egy mélyebb, reflexív önismereti úttal egészíti ki, amely során felfedezi, hogy az egyén konkrétan mely helyzetekben és milyen okból veszíti el a nyugalmát, jellemzően mely szituációk azok, amelyek során egy korábbi érzelmi konfliktus, vagy negatív hiedelem, helytelen feltételezés kreál egy feszült helyzetet.

Tréningünk során mind a két irányba jelentős lépéseket teszünk a majdani résztvevőinkkel. Tapasztalataink szerint mindkettő szükséges ahhoz, hogy egy kolléga életében és környezetében lényegesen és tartósan csökkenjen mind a feszültség, mind a konfliktusok száma és hevessége, a konfliktusok utáni "maradványfeszültség", valamint, hogy a tréning hatása kiemelkedően tartós legyen.

A kommunikációs részben arra készítjük fel a résztvevőket, hogy elsajátítsanak hatékony konfliktuskezelési technikákat, és ezen felül pedig megértsék az emberi agy és hormonális rendszer működését a konfliktus, a feszültséggel teli helyzetek közben. Tréningünk során természetesen minden résztvevőnek többször is lehetősége adódik személyesen gyakorolni a tanult metodikát. A tréning ezen fázisában sok esetben használunk Mindfulness (Tudatos jelenlét pszichológiája) technikákat, valamint azt is megosztjuk a résztvevőkkel, hogy miként tudnak eredményesen megoldani egy vitás helyzetet, amennyiben a negatív érzelmek már feloldásra kerültek.

Az önismereti részben elsősorban arra nyújtunk megoldásokat, hogy egy ember milyen módon tudja saját működését, cselekvéseit megfigyelni, miképp képes saját maga gondolati és érzelmi világára reflektálni, valamint sikeresen megváltoztatni az élete során kialakult és használt inger-válasz reakciókat. Ezen folyamat első lépéseként meditációs gyakorlatokat végzünk, majd különböző helyzetek szimulálásával fejlesztjük azon képességeinket, melyek segítségével meg tudjuk különböztetni a valódi konfliktust azoktól a felesleges feszült helyzetektől, amikor a viselkedésünkben nem az adott pillanatra válaszolunk, hanem egy hiedelem, egy korábbi helyzetből magunkkal hozott fájdalom beszél belőlünk, arra (túl)reagálunk. Ezek sokkal gyakoribbak életünkben, mint azt első pillanatra gondoljuk!

Tréningünk kitér a témával kapcsolatos írásbeli kommunikációra is, ezen részben is megosztunk olyan technikákat, amelyek segítségével elkerülhetünk, vagy megoldhatunk konfliktusokat.

A tréning során szerezhető kompetenciák:

1. Résztvevő képes lesz konfliktushelyzetben megfigyelni saját gondolatait, érzelmi és cselekvési válaszait, valamint pozitívan változtatni azokon.
2. Résztvevő megérti és elsajátítja a hatékony szóbeli és írásbeli konfliktuskezelési technikákat, és hogy mit érhet el alkalmazásukkal.
3. Résztvevő képes lesz egy konfliktust időben felismerni, beazonosítani, valamint hatékonyan és egyszerűen kezelni, és azt követően békésen folytatni az adott kapcsolatot és együttműködést, maradványok nélkül.

Tréning időtartama: 1 nap

Tréning létszám: 10-20 fő

Utánkövetés: Egyéni és Team coaching