MINDENNAPI COACHING

Christophe Carré

50 gyakorlat

AZ ERŐSZAKMENTES KONFLIKTUSKEZELÉS ELSAJÁTÍTÁSÁHOZ

Z-Press | Antener

Tartalom

Bevezetés 9

1. Konfliktusok – a fejlődés forrásai? 13
1. gyakorlat: Számomra a konfliktus... 13
2. gyakorlat: Receptgyűjtemény 15
3. gyakorlat: Félsz a konfliktusoktól? 17
4. gyakorlat: Kezelem a helyzetet! 18
5. gyakorlat: Keresd meg a definíciókat! 20
6. gyakorlat: Milyen típusú konfliktussal van dolgunk? 22
7. gyakorlat: Honnan ered a probléma? 23
8. gyakorlat: Buridán szamara 25
9. gyakorlat: Belső konfliktusok 27
10. gyakorlat: Kvíz 30
11. gyakorlat: Terméketlen konfliktusok és teremtő konfliktusok 32
12. gyakorlat: Vasárnapi ebéd 33

2. A konfliktusok dinamikája 37
13. gyakorlat: Belső feszültségek 38
14. gyakorlat: Az idegek 40
15. gyakorlat: Jellemző reakcióid 42

16. gyakorlat: Képzeld el a különböző viselkedéseket 48
17. gyakorlat: A konfliktus folyamata 50
18. gyakorlat: Értelmezési hibák 52
19. gyakorlat: Értelmezési hibák a konfliktusok hátterében 53
20. gyakorlat: A feszültség oldása 55
21. gyakorlat: Alapvető szükségletek 57
22. gyakorlat: Mely szükségletek nem elégülnek ki? 58
23. gyakorlat: Negatív üzenetek 60
24. gyakorlat: Főszerepben 62
25. gyakorlat: Drámaháromszög 66
26. gyakorlat: A sündisznók dilemmája 67
27. gyakorlat: A vakok és az elefánt 69

3. A konfliktusok békés megoldásának művészete 73
28. gyakorlat: Egy kis ismétlés 74
29. gyakorlat: Erőszakos/nem erőszakos 76
30. gyakorlat: Sündisznó és Társai 78
31. gyakorlat: Tevekonfliktus 79
32. gyakorlat: Foglalt vonal 81
33. gyakorlat: Mondatkirakó 84
34. gyakorlat: Csak egy egyszerű megfigyelés? 85
35. gyakorlat: Érzés vagy értelmezés? 87
36. gyakorlat: Az érzés és a szükséglet kapcsolata 89
37. gyakorlat: Ismerd fel a szükségleteidet 90
38. gyakorlat: Kérés megfogalmazása 92
39. gyakorlat: Az erőszakmentes kommunikáció lépései 94
40. gyakorlat: Értékelés 96
41. gyakorlat: Rajtad a sor! 98

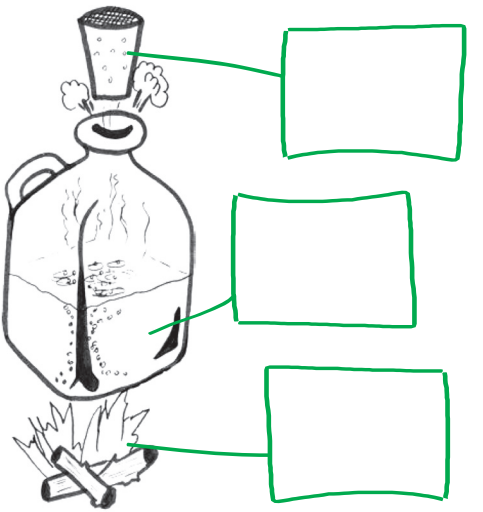
4. Furcsa hely egy találkozásra 101
42. gyakorlat: Életpozíciók 102
43. gyakorlat: Kettős hatás 108
44. gyakorlat: Empatikus 109
45. gyakorlat: Hogyan oldjuk meg a különböző konfliktustípusokat? 112
46. gyakorlat: Készen állsz? 114
47. gyakorlat: Néhány meghatározás 116
48. gyakorlat: Mit tegyünk? 118
49. gyakorlat: Önértékelés 122
50. gyakorlat: Fejlődési szerződés 123

Összefoglalás 125

További olvasmányok 126

13. gyakorlat: Belső feszültségek

Írd be a következő mezőkbe, szerinted hova illenek ezek a szavak: harag, konfliktus, frusztráció.



Megjegyzés

A tűz (frusztrációk) növeli a nyomást az üvegben (harag), végül pedig kirepül a dugó (konfliktus).

A frusztrációk mindazok az emberi vagy helyzeti tényezők, amelyek megakadályozzák, hogy szükségleteink, elvárásaink, vágyaink kielégüljenek. Frusztráltak vagyunk, amikor például elismerésre vágyunk

Kilépni a „másik hibája” csapdájából
Egy konfliktus rendezéséhez ki kell lépnünk az „ő vagy én” logikából, és át kell térnünk az „ő és én” szemléletre. Ez az egyetlen rendelkezésünkre álló békés kiút.



15. gyakorlat: Jellemző reakcióid

Töltsd ki az alábbi táblázatot a saját hozzáállásod és viselkedésed alapján.

Állítások	Jellemző rád	Nem jellemző rád
1. Gyakran mondok igent, csak hogy mások kedvében járjak.		
2. Fontosak számomra a saját értékeim, de tiszteletben tartom másokét is.		
3. Gyakran félbeszakítom a beszélgetőtársamat.		
4. Szeretem, ha mások kedvelnek.		
5. Nem hagyom, hogy elnyomjanak.		
6. Általában talpraesettnek tartanak.		
7. Az emberek többnyire tisztelnek.		
8. Szerintem a ravaszság segít elkerülni a konfliktust.		
9. Nálam „szemet szemért, fogat fogért”.		
10. Nehezen hozok döntéseket.		
11. Úgy gondolom, jó hallgatóság vagyok.		

Állítások	Jellemző rád	Nem jellemző rád
12. Gyakran halogatom a dolgokat, melyeket ma is megtehetnék.		
13. Gyakran használom a vonzerőmet, hogy elérjem, amit szeretnék.		
14. Úgy hiszem, a nyílt konfrontáció segít jobban megérteni, mit akar a másik.		
15. Ha valaki elárul, egyszer majd visszavágok.		
16. Nagyon ambiciózus vagyok, bármit megteszek a sikerért.		
17. A humor és az irónia hatékony eszközök számomra.		
18. Nyílt lapokkal játszom.		
19. Sokszor félek, hogy zavarok másokat.		
20. Autoriternek tartanak.		
21. Nem kérdezek.		
22. Nem könnyen mutatom meg az érzéseimet.		
23. Hagyom, hogy mások elmondják a magukét, mielőtt megszólalok.		
24. Általában a többség véleményéhez csatlakozom.		
25. Kerülöm a konfliktust, mert az erőszakot szül.		
26. Számomra a konfliktus a fejlődés egy formája.		
27. Nem hagyom, hogy könnyen megfélemlítsenek.		
28. Gyakran az érzelmi hatásra játszom.		
29. Szükség esetén az asztalra csapok.		

(folytatás a következő oldalon)

3. fejezet

A konfliktusok békés megoldásának művészete

Lehetséges nyugodt és átlátható módon kezelni a konfliktusokat, elkerülve az erőfitogtatást, az egyén semmibe vételét és az erőszakot?[6] Igen, számos esetben teljesen észszerű feltételezni, hogy a nézeteltérések erőszakmentesen is megoldhatók. Hogyan? Úgy, hogy nem ítélkezünk mások tettei és szavai felett, hanem inkább arra figyelünk, mit érzünk mi magunk, és ezáltal felismerjük saját szükségleteinket.

Ez egy személyes fejlődési folyamat, amelynek során megtanuljuk, hogy ne másokat tegyünk automatikusan felelőssé kudarcainkért vagy nehézségeinkért.

A konfliktusok békés megoldása lehetővé teszi számunkra, hogy:

- nyugodt és átlátható módon oldjuk fel a feszültségeket;
- megőrizzük a kapcsolatot, csökkentve a félreértéseket, az impulzív reakciókat és a bezárkózást;

6 Ez a fejezet Marshall Rosenberg, klinikai pszichológus és az Erőszakmentes Kommunikáció Központ képzési igazgatójának munkáira épül (lásd: További olvasmányok).

- elősegítsük a meghallgatást és az empátiát (azt a képességet, hogy érezzük, mit él át a másik), ami gyakran elengedhetetlen a konfliktus kezeléséhez;
- a megszokott mintáktól eltérő megközelítést alkalmazzunk, olyat, ami segít jobban megismerni önmagunkat, és arra ösztönzi a másikat is, hogy velünk együtt lépjen ki a konfliktus ördögi köréből… még akkor is, ha ő maga nem tudja teljesen irányítani ezt a folyamatot.



28. gyakorlat: Egy kis ismétlés

Válaszolj az alábbi két kérdésre az eddig áttekintettek alapján.

❶ Szerinted melyik az az öt magatartásforma vagy viselkedés, ami leginkább feszültséget szül és konfliktushoz vezet?

– .....

– .....

– .....

– .....

– .....