



WORKSHOPY 2024

5/ KONFLIKTY

Pracovní sešit

Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

Během přemýšlení si můžete ťukat EFT metodou – ať už jen karate bod nebo celé kolečko bodů. Můžete si přitom své myšlenky říkat nahlas, jako byste je říkali kamarádce u kafe. A pak si ty důležité zapsat na papír.

Nebo si pusťte nějakou pro vás uklidňující hudbu.

Můžete mi pak napsat do zpětné vazby na tento workshop, co vám přicházelo za myšlenky a co jsou vaše sebe limitující přesvědčení při komunikaci se svým okolím a žáky.

Pokud byste měli jakékoli dotazy, nebojte se mi napsat na e-mail.

1/ Jak vnímáte konflikt?

Jaké pocity vám to přináší (psychologické či fyziologické)?

/amygdala / útok x útěk /

2/ Jak řešíte konflikty?

Který ze stylů řešení konfliktů je vám nejbližší?

3/ Snažíte se vnímat při konfliktu také pocity a potřeby druhé strany?

Případně jejich úhel pohledu či názor?

4/ Vyjadřujete své pocity, potřeby a názory jasně?

5/ Vzpomeňte si na nějaký nedávný konflikt.

Co se vás na tomto konfliktu zvlášť dotklo?

Jaký měl na vás vliv? Co jste cítili?

Proč je to pro vás bylo důležité?

Měli jste vůči druhé straně nějaké předsudky?

Co by vám v tu chvíli pomohlo?

6/ Je někdo, na koho máte pořád vztek?

Máte pocit, že byste mu toho chtěli tolik říct, ale nejde to?

/nadřizený, rodinný příslušník.../

Napište si to.