



Od konfliktu do rozmowy

Radzenie sobie z różnicami w trudnym czasie

1, 8, 15, 22 października 2020 r.

Wprowadzenie

Konflikt ma przede wszystkim wymiar relacyjny, widoczny w tym jak ludzie komunikują i odnoszą się do siebie. Sytuacje sporne, istotne różnice zdań potrafią zachwiać naszymi przekonaniem, zdolnością do oceny sytuacji i pewnością dokonywanych wyborów. Czujemy się niespokojni i trudniej nam jasno myśleć. Jednocześnie zmniejsza się nasza chęć do rozumienia i rozważania innego punktu widzenia. W rezultacie stajemy się defensywni, zamknięci i podejmujemy decyzje bez uwzględnienia ważnych informacji i wyjścia poza podstawowe odruchy. Kiedy próbujemy poradzić sobie z konfliktem będąc w stanie słabości i skupienia na sobie, najczęściej komunikacja staje się destrukcyjna i uniemożliwia podejmowanie sensownych decyzji.

Jednak pomimo destabilizującego wpływu konfliktu, ludzie mają naturalną zdolność i motywację do odzyskania poczucia siły i pewności siebie (proces wzmacniania) oraz do otwartości i wrażliwości na drugą osobę (budowanie zrozumienia). Jest to bazą do poprawy jakości komunikacji, co tworzy pozytywne sprzężenie zwrotne i cała interakcja może ulec odnowie i nabrać konstruktywnego, łączącego i humanizującego charakteru. Wtedy zmienia się sposób w jaki ludzie angażują się w konflikt, jak omawiają i negocjują sprawy. Odzyskują poczucie własnej mocy i chęć wzajemnego zrozumienia, co pozwala zmierzyć się z sytuacją konfliktu w sposób konstruktywny.

Szkolenie

Szkolenie ma charakter interaktywny, integruje teorię i praktykę za pomocą ćwiczeń, symulacji, analizy filmów i własnych doświadczeń oraz dyskusji i indywidualnej refleksji. Szkolenie będzie realizowane za pomocą platformy Zoom, dedykowanej do wideokonferencji i spotkań online. Technologia umożliwi rozmowy i symulacje w parach, małych grupach i całej grupie, a także oglądanie filmów i slajdów prezentowanych przez prowadzącego. Warsztatowy i interaktywny charakter zajęć wymaga uczestnictwa z włączoną kamerką wideo.

Szkolenie pomoże w lepszym zrozumieniu natury destrukcyjnej i konstruktywnej komunikacji. Konflikty znacznie utrudniają wykorzystanie naszych najlepszych cech i umiejętności, często w momentach, w których są najbardziej potrzebne. Dlaczego tak się dzieje i jak temu sprostać? Szkolenie odpowiada na to pytanie przez spojrzenie na powszechne reakcje w trudnej komunikacji, badanie jaki wpływ takie sytuacje mają na każdego z nas, rozważanie co kieruje naszym zachowaniem w tych momentach i budowanie praktycznych strategii świadomego odpowiadania na sytuacje konfliktowe zamiast odruchowych reakcji. W trakcie szkolenia uczestnicy będą nabierać umiejętności zamieniania swoich konfliktów w konstruktywne rozmowy, bez względu czy z członkiem rodziny, współpracownikiem czy członkiem społeczności.

Blok I (1, 8 października, godz. 17:00-20:30)

- Fundamenty modelu: światopogląd relacyjny i transformatywna teoria konfliktu
- Analiza konfliktów na bazie własnych doświadczeń
- Świadomość osłabiających i ograniczających efektów konfliktu
- Wzmocnienie i zrozumienie jako źródło konstruktywnych zachowań w konflikcie
- Ćwiczenie konfliktowych rozmów



Blok II (15, 22 października, godz. 17:00-20:30)

- Opracowywanie strategii skutecznego radzenia sobie w konflikcie
- Równoważenie własnej autonomii i otwartości na innych
- Transformacja konfliktu w sytuacjach zawodowych
- Rozpoznawanie szans na wzmacnianie i budowanie zrozumienia
- Ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych
- Ćwiczenie konfliktowych rozmów

Prowadzący

Łukasz Kwiatkowski

Współpracuje z międzynarodową siecią praktyków skupionych wokół Institute for the Study of Conflict Transformation i pełni funkcję koordynatora ISCT w Polsce. Uzyskał tytuł Certified Transformative Mediator™ i jest autoryzowanym trenerem ISCT. Przez wiele lat odpowiadał za system zarządzania ryzykiem finansowym w dużej grupie kapitałowej. Posiada doświadczenie w budowaniu i rozwoju zespołów, zarządzaniu zmianą i konfliktem w organizacji oraz komunikacji i negocjacji w środowisku międzynarodowym. Ukończył studia podyplomowe z mediacji, brał udział w szeregu konferencji, szkoleń i warsztatów w Europie i USA na temat różnych form interwencji w konflikcie. Zainicjował powstanie Centrum Dialogu i Transformacji Konfliktu z myślą o wsparciu ludzi, rodzin, organizacji i społeczności w konstruktywnym odpowiadaniu na sytuacje konfliktowe.

Kwestie organizacyjne

Koszt szkolenia wynosi 400 zł netto / 492 zł brutto.

Liczba uczestników od 8 do 12.

Termin: 4 spotkania w dniach: **1, 8, 15, 22 października** (czwartki)

Miejsce szkolenia: Platforma Zoom