

Napi Konfliktuskezelési Napló

Dátum	Konfliktus leírása	Alkalmazott konfliktuskezelési stílus	Hogyan éreztem magam?	Mi volt a megoldás?	Tanulságok

Gondolatébresztő kérdések az önértékeléshez

- **Milyen típusú konfliktusokat éltem meg?**
 - Volt-e munkahelyi, családi, baráti, vagy egyéb típusú konfliktus?
 - Hogyan reagáltam ezekre a helyzetekre?

- **Melyik konfliktuskezelési stílust alkalmaztam a leggyakrabban?**
 - Elkerülő, alkalmazkodó, versengő, kompromisszumkereső, vagy problémamegoldó stílust használtam?
 - Miért ezt választottam? Milyen érzéseim voltak a helyzettel kapcsolatban?

- **Milyen változást tapasztaltam a konfliktuskezelésemben?**
 - Mi változott az előző hónapokhoz képest? Többet alkalmazok problémamegoldó stílust?
 - Hogyan értem el, hogy sikeresebben kezeljem a helyzeteket?

- **Milyen tanulságokat vontam le a konfliktusokból?**
 - Mi működött jól, és mit csinálhatnék jobban a jövőben?
 - Hogyan tudom alkalmazni a tanultakat a jövőbeni konfliktusokban?