

Napi Konfliktuskezelési Napló – Gyakorlat leírása

Cél

- Figyeld meg tudatosan, hogyan kezeled a mindennapi konfliktusokat.
- Értsd meg jobban saját reakcióidat és a választott konfliktuskezelési stílusokat.
- Használd a naplót fejlődésed támogatására, hogy visszatekintve tanulhass a tapasztalataidból.

Hogyan végezd el a gyakorlatot?

1. Naplózás minden nap

- Írd le az aznapi konfliktusokat, legyenek azok munkahelyi viták, családi nézeteltérések vagy akár apró, mindennapi problémák.

2. Elemezd a helyzetet és az érzelmeket

A naplóban térj ki az alábbiakra:

- **Konfliktus leírása:** Mi történt? Milyen helyzetben voltál?
- **Reakciód:** Hogyan reagáltál? Melyik konfliktuskezelési stílust alkalmaztad?
- **Érzelmek:** Milyen érzések kerítettek hatalmukba a konfliktus során?
- **Megoldás és tanulságok:** Hogyan oldottad meg a helyzetet? Mit tanultál belőle? Mit csinálnál másképp legközelebb?

3. Összegzés és értékelés heti egyszer

- Hetente nézz vissza, és értékeld, hogyan fejlődött a konfliktuskezelésben.
- Vizsgáld meg, mely stílusokat használtad a legtöbbször, és gondold át, mennyire voltál elégedett a megoldásokkal.

Ez a gyakorlat segít, hogy tudatosabban és hatékonyabban kezeled a konfliktusokat, miközben folyamatosan fejlődsz!

Segéd táblázat a napi konfliktuskezelési naplóhoz

pl.:

Dátum	Konfliktus leírása	Milyen konfliktuskezelési stílust alkalmaztam? (pl. versengő, alkalmazkodó, problémamegoldó)	Hogyan éreztem magam? (érzelmi állapot)	Mi volt a megoldás? Hogyan oldottam meg a konfliktust?	Tanulságok / Mit csinálnék másképp?
2024.12.29	Munkahelyi vita a határidőről	Problémamegoldó – megbeszéltük a problémát, közösen kerestünk megoldást	Frusztrált, de tisztázó beszélgetés után jobban éreztem magam	Közvetlen beszélgetés, határidők újrafogalmazása	Megpróbálok mindig nyíltabban kommunikálni a határidőkről
2024.12.30	Családi vita az esti programról	Kompromisszumkeresés – felajánlottam egy középutas megoldást	Bosszús, de nem akartam feszültséget szítani	Elmondtam, hogy mindkét ötlet fontos, és kompromisszumot kerestünk	Legközelebb próbálok előbb megérteni mások igényeit

További Típek a napló vezetéséhez:

- **Őszinteség:** Kérd meg a résztvevőket, hogy őszintén írjanak a naplójukba. Ne csak a sikeres konfliktuskezeléseket jegyezzék fel, hanem azokat is, amikor úgy érzik, hogy nem reagáltak jól, vagy nem hoztak megfelelő döntést.
- **Reflexió:** Fontos, hogy a résztvevők minden egyes konfliktus után szánjanak időt arra, hogy átgondolják, mit tanultak belőle. Mi működött, és mi nem?
- **Fejlődés nyomon követése:** Hetente egyszer nézzenek vissza az előző heti konfliktushelyzetekre, és értékeljék, hogyan változott a viselkedésük a különböző helyzetek kezelésében.

Hogyan használhatod a naplót a jövőben?

Használj napi konfliktuskezelési naplót! Ez nemcsak segít a konfliktusok feldolgozásában, hanem lehetőséget ad arra, hogy folyamatosan értékeld a fejlődésed a konfliktuskezelés terén. Rendszeres naplózással reflektálhatsz a reakcióidra, és figyelemmel kísérheted, hogyan alkalmazod a különböző konfliktuskezelési stílusokat. Az értékeléshez kövesd az alábbi lépéseket és szempontokat:

1. Heti összefoglaló és visszatekintés

- Hetente egyszer gyűjtsd össze és nézd át az adott hét konfliktusait.
- Kérdések, amelyek segítenek az önértékelésben:
 - Milyen típusú konfliktusokat éltél meg? (munkahelyi, családi, baráti stb.)
 - Hogyan reagáltál ezekre a helyzetekre?
 - Melyik konfliktuskezelési stílust alkalmaztad a leggyakrabban? Miért ezt választottad?
 - Milyen változást tapasztaltál a konfliktuskezelésedben? Hogyan érzed, hogy fejlődöttél?
 - Milyen tanulságokat vontál le a konfliktusokból? Hogyan tudod alkalmazni a tanultakat a jövőben?

2. Összegzés és önértékelés

- Időnként készíts összegzést a fejlődésedről.
- Fontos szempontok:
 - **Pozitív változások:** Kiemeld azokat a pozitív változásokat, amik a konfliktuskezelésedben történtek.
 - **Fejlesztendő területek:** Tudd meg, hogy mely területeken kell még fejlődnöd.

3. Konfliktuskezelési stílusok változása

- Figyeld, hogyan változik a konfliktuskezelési stílusod.
- Gondold végig, hogy mely stílusok a legerősebbek számodra, és melyek azok, amelyekkel nehezebben birkózol meg.

4. Tanulságok és fejlesztési célok meghatározása

- Miután megértetted, hogyan reagáltál különböző helyzetekre, és milyen változások történtek, tűzz ki konkrét fejlesztési célokat.
- Példák:
 - „Tudatosabban alkalmazom a problémamegoldó stílust a munkahelyi konfliktusokban.”
 - „A családi viták során próbálok inkább kompromisszumokat keresni, és kevésbé alkalmazkodom.”

5. Visszajelzés kérése

- Kérj visszajelzést kollégáktól vagy családtagoktól a konfliktuskezelési stílusodról. Ez segít objektívebben értékelni a fejlődésed.

A napi konfliktuskezelési napló segít abban, hogy reflektálj a konfliktuskezelési stílusodra és reakcióidra. Rendszeres naplózással nyomon követheted a fejlődésed, felismerheted a konfliktuskezelési mintáidat, és tudatosan fejlesztheted a készségeidet.