


# FĂRĂ CONFLICTE LA JOB



*„Eu cred că adevărata criză cu care se confruntă omenirea acum, nu este economică, ci una relațională, care ne costă foarte mulți bani.“*

*Jacques Salomé*

*Conflictele ne pot face viața un calvar și la serviciu, și acasă. Și din păcate nu am învățat cum să le gestionăm și cum să ieșim din ele cu câștiguri în relațiile noastre. Dimpotrivă, fie le evităm cu totul și ajungem să “înghițim” multe pentru a nu crea probleme, pentru “a nu supăra”, fie când ne năpădesc emoțiile izbucnim ca o oală în clocot și spunem și facem lucruri pe care mai apoi le regretăm și nu știm cum să le mai luăm înapoi.*

*Și în cele 8 ore pe care le petrecem de obicei la serviciu, conflictele pot fi una din cauzele care să ne determine să renunțăm cu totul și să o luăm de la capăt în altă parte. Cu multe costuri și pentru noi, și pentru echipa din care facem parte.*






*Tocmai de aceea propunem un alt fel de a comunica, bazat pe Metoda ESPERE®, care să ne susțină în a comunica autentic, la momentul oportun pentru a reuși să depășim conflictele inerente din relații. Să vă respectați și pe voi și pe ceilalți și să reușiți să vă faceți auziți.*

*În îndelungata și bogata sa practică de formator în relațiile umane, Jacques Salomé, psihosociolog francez, a observat cele mai comune mecanisme de comunicare care ne provoacă frecvent suferință. El a dezvoltat Metoda ESPERE®, care permite dezvoltarea relațiilor sănătoase, vii și creative.*

*Într-o manieră dinamică și interactivă, vom porni de la întrebările și cererile concrete ale participanților, care vor descoperi într-un timp scurt modalități simple și eficiente de a comunica și relaționa.*





# Obiective

***La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:***

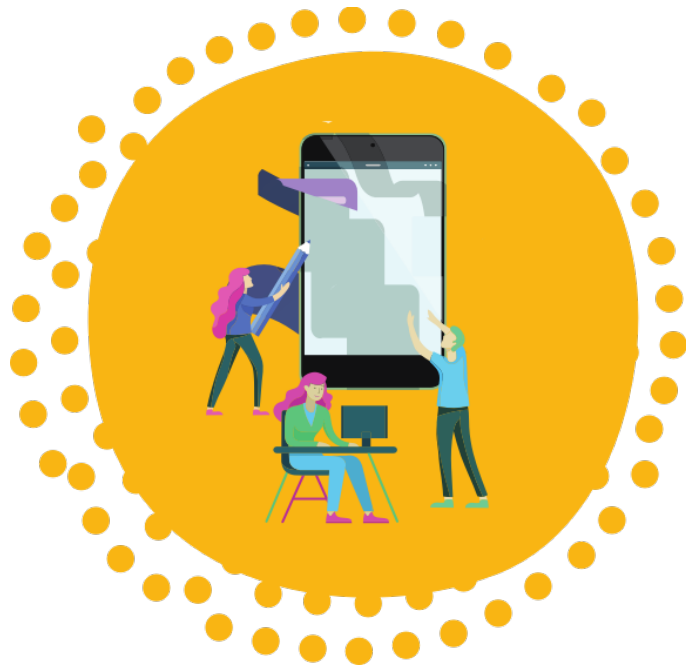
-  *Descopere și să exerseze instrumente și reguli de igienă relațională esențiale pentru a evita conflictele;*
-  *Cunoască elementele unei cereri relaționale;*
-  *Înțeleagă care este modelul de relaționare care pune în centrul relației colaborarea;*
-  *Găsească soluții legate de dificultățile concrete cu care se confruntă în relațiile profesionale;*
-  *Cunoască mai bine membrii echipei și să poată contribui la crearea unui climat relațional sănătos.*

## *Cum gestionez relațiile cu ceilalți*

Cum fac cereri în mod relațional – plângerile reprezintă cea mai mare patologie în organizații și asta pentru că nimeni nu are chef să asculte plângeri sau să se facă portavocea plângerilor. O cerere clară făcută în mod relațional, parcurge 5 etape:




-  Găsesc momentul potrivit;  
Formulez cererea;
-  Propun mijloacele de realizare;
-  Aștept răspunsul;
-  Reformulez decizia luată.





## *Cum evităm conflictele – apozitia punctelor de vedere*

*Cauza principală care poate declanșa un conflict este Contrazicerea, ocazie cu care ne putem face inamici. Ca să nu ajungem în conflict, ne putem folosi de un instrument simplu: Apozitia punctelor de vedere:*

-  *Confirm punctul celuilalt de vedere;  
Îmi spun și eu punctul de vedere, în apozitie cu al celuilalt (nu în opoziție);*
-  *Găsim asemănările celor două puncte de vedere (plaforma de acord) și deosebirile;  
Punem în comun ce trăim fiecare în legătură cu acestea;*
-  *Construim o soluție bună pentru amandoi..*



### ***Procesul***

În cadrul acestui workshop se lucrează concret pe situațiile participanților folosind instrumentele specifice metodei ESPERE (vizualizarea, eșarfa relațională, bastonul cuvântului, lucrul pe dificultățile concrete, jocuri de rol etc).

***Durata*** – O zi, un modul durează 3-4 ore.

Muğumim.