



Beszámoló **Balaton-Nóra pont Csoportos tanácsadása**

Projekt: EFOP- 1.2.1-15-2016-00625 Védőháló a családokért Nagycsaládosok

Balatonalmádi Egyesületével

Téma: Munkahelyi konfliktusok kezelése

Időpont: 2017. 08. 23.

Helyszín: 8220. Balatonalmádi, Hunyadi utca 32.

Előadó: Komondy Eszter, Duna Kata

A mai napon megtartott Csoportos tanácsadás a Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesülete által sikeresen elnyert EFOP-1.2.1-15-2016-00625 "Védőháló a családokért a Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesületével" című pályázat keretén belül valósulhatott meg.

A téma bevezetése előtt Duna Kata, tartott egy rövid előadást, amelyben bemutatta a Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesületének célját, küldetését, folyamatban lévő projektjeit, illetve a sikeres pályázatot, melynek köszönhetően ez a tanácsadás is megvalósulhatott. Ennek címe a "*Védőháló a családokért Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesületével*".

A mai napon megtartott csoportos foglalkozás célja az volt, hogy a résztvevőknek megfelelő információt adjunk a konfliktuskezeléssel kapcsolatban, hiszen ahol több ember dolgozik együtt, ott nézeteltérések is előfordulnak, ezért előbb-utóbb mindenki belefut valamilyen konfliktusba a munkahelyén.

Aki jól tudja ezeket a problémákat kezelni, más akadályokat is sikeresebben vehet, és könnyebben eléri szakmai céljait.

A konfliktusok kezelésének elsajátítása nem csak munkahelyünkön, de magánéletünkben is sok felesleges veszekedéstől tud minket megóvni.

Mielőtt mélyebben belementünk volna a témába, előadónk kikérte a résztvevők véleményét, tapasztalatát, ők hogyan kezelik a konfliktusokat.

Többen elmondták, hogy nekik sajnos elég nehéz megállni, hogy ne menjenek bele egy felesleges vitába.



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Több lehetséges megoldást is kaptunk a konfliktus menedzseléshez, melyek a következők:

1. Számolj tízig – esetleg százig

Ha valaki könnyen kijön a békétűrésből egy vita során, az nagyon sok gondot okozhat neki a későbbiekben. Az a benyomás alakulhat ki róla, hogy nem tudja kontrollálni az érzelmeit, ezért elveszítheti a kollégák megbecsülését, legrosszabb esetben pedig még az állását is.

Amikor parázs vitába keveredünk, próbáljuk gondolatban egy lépést hátrálni, azaz szakadjunk el az adott helyzettől. Tegyük fel magunknak a kérdést: mi a nézeteltérés valódi oka, és mi lehet a megoldás?

A higgadt, objektív elemzés segít a konfliktus megoldásában, az egyénről pedig olyan kép alakul ki, hogy bölcsen és nyugodtan kezeli a vitás helyzeteket, ahelyett, hogy dühödt ellentámadásba menne át.

2. Hagyj mindenkit szóhoz jutni

Vannak emberek, akik számára a vita azt jelenti, hogy folyamatosan ők beszélnek, nem hagyják szóhoz jutni a másikat. Nem szabad belefojtani a szót a vitapartnerbe, mert ezzel csírájában elfojtjuk a lehetőségét is annak, hogy megoldás szülessen a problémára. Hadd mondja el a másik is a véleményét, amit megismerve elkezdhetnek közeledni egymáshoz az álláspontok.

3. Légy kompromisszumkész

A dolgok soha nem feketék, illetve fehérek, mindig létezik köztes megoldás. Ha a vita során folyamatosan olyan jeleket adunk, hogy számunkra csak a teljes győzelem elfogadható, ezzel megalázzuk a másik felet, és kizárjuk egy reális opciót: “mi van, ha tényleg nincs mindenben igazunk?” Mindig tartsuk szem előtt, hogy az a legjobb megoldás, ha egyenlő végeredményre törekszünk, vagyis az a cél, hogy mindkét fél nyerjen az ügyön.

Az elhangzottak alapján megtudhattuk, hogyan kezeljük az idulatunkat, illetve hogyan reagálunk a különböző helyzetekben.

A csoportos foglalkozás nagyon jó hangulatban telt el, és a résztvevők nagyon hasznosnak találták.

Balatonalmádi, 2017.08.30.