KONFLIKTI IR DAUDZ UN DAŽĀDI.

UZRAKSTI SITUĀCIJAS

IR DAUDZ VEIDU, KĀ KONFLIKTUS RISINĀT – VESELĪGI UN NEVESELĪGI. KATRAM PAŠAM IR IESPĒJA IZLEMT –

VAI GRIBU ATTIECĪBAS AR ŠO CILVĒKU UZLABOT, VAI TOMĒR NĒ?

KĀ ES RĪKOJOS KONFLIKTA GADĪJUMĀ?

uzvediba.lv

ES SLĒPJOS	ES UZBRŪKU	ES RISINU
☐ IGNORĒJU NOTIEKOŠO	☐ KLIEDZU	☐ ATVAINOJOS
☐ SLĒPJU SAVAS JŪTAS	☐ SITU	☐ JAUTĀJU PALĪDZĪBU
☐ SŪDZOS	☐ DRAUDU	☐ MEKLĒJU KOMPROMISU
☐ TĒLOJU, KA RAUDU	☐ STRĪDOS	☐ IZUNĀJOS
☐ KLUSĒJU UN IZLIEKOS, KA NEKAS NAV NOTICIS	☐ SAKU, KA NEKAS NAV NOTICIS	☐ MEKLĒJU RISINĀJUMU
☐ PIEKĀPJOS	☐ SITU KĀJAS PRET ZEMI	☐ UZKLAUSU
☐ TENKOJU	☐ CĒRTU DURVIS	☐ SAGLABĀJU PIEKLĀJĪBU
☐ PARĀDU ATTIEKSMI AR SAVU ĶERMENI	☐ APVAINOJU CITUS	☐ UZSĀKU SARUNU
☐ ATKLĀJU NOSLĒPUMUS	☐ DAUZU PRIEKŠMETUS	☐ RUNĀJU TIEŠI
	☐ ŠANTAŽĒJU/ MANIPULĒJU	☐ ESMU GODĪGS
	☐ MELOJU	☐ UZKLAUSU OTRU

KĀDOS GADĪJUMOS VARĒTU IZMANTOT IZVAIRĪŠANĀS TAKTIKU?

KĀDOS GADĪJUMOS VARĒTU IZMANTOT UZBRUKŠANAS TAKTIKU?

KĀDOS GADĪJUMOS VARĒTU IZMANTOT RISINĀŠANAS TAKTIKU?

UZRAKSTI PIEMĒRUS:

SLIKTI ATRISINĀTS KONFLIKTS

LABI ATRISINĀTS KONFLIKTS

DAŽREIZ ARĪ TAS JĀPIEŅEM, KA OTRS NEVĒLAS SITUĀCIJU ATRISINĀT, BET VISPIRMS JAUTĀ SEV:

KĀ JŪTOS ES, UN KĀ JŪTAS OTRS?

VAI ABIEM SITUĀCIJA IR SKAIDRA?