En Ramon té problemes a la feina. No sap per què, últimament se sent sota pressió i es tensiona de seguida quan parla amb els companys. La crisi els ha obligat a prendre decisions dràstiques i tot és motiu de conflicte.

Així que ha vingut a GREC per demanar-nos ajuda: necessita eines per gestionar aquestes situacions.

Com estem treballant amb en Ramon? I com pots treballar tu per gestionar constructivament els conflictes?

Primer de tot, és important saber com actuar:

- Tranquil·litzar-nos abans
- Pensar en fer el millor possible
- Parlar amb l'altra persona
- Buscar el millor moment
- Tractar els problemes d'un en un
- Descriure la situació des del teu punt de vista i veure com t'afecta
- Preguntar el punt de vista de l'altre i escoltar-lo
- Parafrasejar el que ha dit per comprovar que l'entens
- Ser flexible
- Arribar a acords tenint en compte els objectius de les dues parts

I també és bo saber que un conflicte no serà sempre igual, sinó que té diferents fases:

- Primer, cal parar la baralla/discussió
- Després, diagnosticar el problema, és a dir, definir el conflicte
- Reflexionar sobre els interessos de cada part
- Escoltar solucions alternatives i les conseqüències

Estàs en conflicte? Respira fons i tingues en compte aquests consells. I si necessites ajuda, vine'ns a veure

.