



GREC

Butlletí electrònic

15/06/2012

Píndola resolutiva 11: Com afrontar constructivament un conflicte

En Ramon té problemes a la feina. No sap per què, últimament se sent sota pressió i es tensiona de se

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? Respon [parafraseja i vege](#) en compte aquests consells. I si necessites ajuda,



Tallers i cursos per a aquest estiu

Pertanyeu en una entitat, esplai o escola i voleu organitzar tallers i cursos per a nois i noies?

A GREC disposem d'activitats ludicoeducatives amb diferents formats per passar un estiu divertit i enriquit.

[Demana'ns més informació sobre les activitats d'estiu](#)

GREC s'integra a Plataforma Educativa

GREC (Grup de Recerca i Estudi dels Conflictes) ja fa més de deus anys que treballa per a la millora de la resolució de conflictes.

Durant aquesta dècada hem anat creixent i evolucionant com a entitat. És dins d'aquest context de seqüència que hem anat creixent i evolucionant.

Des d'ara, ens trobareu a l'adreça: c/ Garrotxa, 7 – Girona.

I als mateixos correus i telèfons: 972 200 545 i 618 61 68 63 grec@grecxarxa.org.

GREC Resolució de conflictes entén que en el moment d'omplir els formularis que figuren en el lloc web, els usuaris accepten les condicions d'ús.

Si has rebut aquest e-mail per error o desitges donar-te de baixa respon aquest e-mail amb l'assumpte "Baja de lista".



Consulta
Vols rebre'l

[tots els butlletins
al teu email?](#)



Vols ser de GREC?
[Avantatges](#) de ser GREC



Vols conèixer el [bloc de GREC](#) ?



Segueix-nos a [facebook](#) !



Segueix-nos a [twitter](#) !

