

# 2denní zakázkový program Prevence a nástroje zvládnání konfliktu I. (Basic)

Lead Yourself

Shine  
Leadership

**Počátkem řešení každého konfliktu je uvědomění, že souhlas není shoda názorů, ale vůle.**



**Jitka Jilemická**  
lektorka programu



**Vladimír Jelen**  
lektor programu

Více informací na:  
[ShineLeadership.cz](http://ShineLeadership.cz)

**Kontaktní osoba**

Mgr. Šárka Pojerová  
Managing Director  
sarka.pojerova@ShineLeadership.cz  
+ 420 603 711 594

**Proč zvolit tento program?**

Chcete pochopit základní zákonitosti mezilidské komunikace a možnosti prevence, analýzy a řešení konfliktů? Potřebujete **rozeznat manipulace a nekalé praktiky** v komunikaci i v jednání?

Tento dvoudenní trénink vám dá užitečné pohledy na problémovou situaci z různých úhlů – a jak a kde hledat pro obě strany vzájemně přijatelné řešení. Vše si také hned vyzkoušíte v praxi.

**Témata**

- Interaktivní trénink, který vychází z cíle nastartovat změnu komunikačních návyků
- Trénink na praktických situacích
- S důrazem na aktivní řešení konkrétních situací a zpětnou vazbu
- Přenést poznatky do pracovní praxe

**Témata - 1. den**

- Pohled na konflikt z různých stran
- Typy konfliktů
- Vývoj konfliktu a jeho fáze
- Možnost ovlivnění, analýza konfliktu
- Strategie, styly
- Výbava k řešení konfliktu a efektivní komunikaci
- Trénink
- Zpětná vazba

**Témata – 2. den**

- Nástroje a dovednosti – aktivní naslouchání, otázky, parafráze, empatie
- Otevřené vyjadřování svých stanovisek, názorů a pocitů – efektivní sdělení
- Jak zvládnout své reakce na chování druhých a reakce na konflikt
- Kroky řešení konfliktu, vedení rozhovoru
- Asertivita jako prevence konfliktních situací a cesta k jejich zvládnání
- Sebeobrana aneb jak říci „ne“
- Uvolňování negativních emocí a stresu
- Trénink a zpětná vazba

**Metody a techniky**

Modelové situace a skupinová práce. Techniky skupinového sdělení a reflexe, výkladu a koučovacího přístupu při práci s dotazníkem.



**Shine Leadership s.r.o.**  
Suchbolská 1273/3  
165 00 Praha

[ShineLeadership.cz](http://ShineLeadership.cz)