**Konflikt jako punkt zwrotny**

**Przemyślane decyzje czy odruchowe reakcje?**

4,10,18,25.06.2020

**Wprowadzenie**

Konflikt ma przede wszystkim wymiar relacyjny, związany z tym jak ludzie komunikują i odnoszą się do siebie. Sytuacje sporne, istotne różnice zdań potrafią zachwiać naszymi przekonaniami, zdolnością do oceny sytuacji i pewnością dokonywanych wyborów. Czujemy się niespokojni i trudniej nam jasno myśleć. Jednocześnie zmniejsza się nasza skłonność do rozumienia i rozważania innego punktu widzenia. W rezultacie stajemy się defensywni, zamknięci i podejmujemy decyzje bez uwzględnienia ważnych informacji i wyjścia poza podstawowe odruchy. Kiedy próbujemy poradzić sobie z konfliktem będąc w stanie słabości i skupienia na sobie, najczęściej komunikacja staje się destrukcyjna i uniemożliwia podejmowanie sensownych decyzji.

Jednak pomimo destabilizującego wpływu konfliktu, ludzie mają naturalną zdolność i motywację do odzyskania poczucia siły i pewności siebie (proces wzmacniania) oraz do otwartości i wrażliwości na drugą osobę (budowanie zrozumienia). Jest to bazą do poprawy jakości komunikacji, co tworzy pozytywne sprzężenie zwrotne i cała interakcja może ulec odnowie i nabrać konstruktywnego, łączącego i humanizującego charakteru. Wtedy zmienia się sposób w jaki ludzie angażują się w konflikt, jak omawiają i negocjują sprawy. Odzyskują poczucie własnej mocy i chęć wzajemnego zrozumienia, co pozwala zmierzyć się z sytuacją konfliktu w sposób konstruktywny.

**Szkolenie**

Szkolenie ma charakter interaktywny, integruje teorię i praktykę za pomocą ćwiczeń, symulacji, analizy filmów i własnych doświadczeń oraz dyskusji i indywidualnej refleksji. Szkolenie będzie realizowane za pomocą platformy Zoom, dedykowanej do wideokonferencji i spotkań online. Technologia umożliwia rozmowy i symulacje w parach, małych grupach i całej grupie, a także oglądanie filmów i slajdów prezentowanych przez prowadzącego.

Szkolenie pomoże w lepszym zrozumieniu natury destrukcyjnej i konstruktywnej komunikacji. Konflikty znacznie utrudniają wykorzystanie naszych najlepszych cech i umiejętności, często w momentach, w których są najbardziej potrzebne. Dlaczego tak się dzieje i jak temu sprostać? Szkolenie odpowiada na to pytanie przez spojrzenie na powszechne reakcje w trudnej komunikacji, badanie jaki wpływ takie sytuacje mają na każdego z nas, rozważanie co kieruje naszym zachowaniem w tych momentach i budowanie praktycznych strategii świadomego odpowiadania na sytuacje konfliktowe zamiast odruchowych reakcji. W trakcie szkolenia uczestnicy będą nabierać umiejętności zamieniania swoich konfliktów w konstruktywne rozmowy, bez względu czy z członkiem rodziny, współpracownikiem czy członkiem społeczności.

**Blok I** (4 i 10.06.2020, godz. 16:30-20:30)

* Fundamenty modelu: światopogląd relacyjny i transformatywna teoria konfliktu
* Doświadczenie i analiza własnych konfliktów
* Świadomość obezwładniających efektów słabości i skupienia na sobie
* Własny „kompas” jako podstawa zachowań w konflikcie
* Ćwiczenie konfliktowych rozmów

**Blok II** (18 i 25.06.2020, godz. 16:30-20:30)

* Opracowywanie strategii skutecznego radzenia sobie w konflikcie
* Równoważenie własnej autonomii i otwartości na innych
* Transformacja konfliktu w sytuacjach zawodowych
* Rozpoznawanie szans na wzmacnianie i budowanie zrozumienia
* Ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych
* Ćwiczenie konfliktowych rozmów

Prowadzący

**Łukasz Kwiatkowski**

Współpracuje z międzynarodową siecią praktyków skupionych wokół Institute for the Study of Conflict Transformation i pełni funkcję koordynatora ISCT w Polsce. Uzyskał tytuł Certified Transformative Mediator™ i jest autoryzowanym trenerem ISCT. Przez wiele lat odpowiadał za system zarządzania ryzykiem finansowym w dużej grupie kapitałowej. Posiada doświadczenie w budowaniu i rozwoju zespołów, zarządzaniu zmianą i konfliktem w organizacji oraz komunikacji i negocjacji w środowisku międzynarodowym. Ukończył studia podyplomowe z mediacji, brał udział w szeregu konferencji, szkoleń i warsztatów w Europie i USA na temat różnych form interwencji w konflikcie. Zainicjował powstanie Centrum Dialogu i Transformacji Konfliktu z myślą o wsparciu ludzi, rodzin, organizacji i społeczności w konstruktywnym odpowiadaniu na sytuacje konfliktowe.

Kwestie organizacyjne

**Koszt szkolenia** jest w całości pokrywany ze środków Miasta Gdańsk, w ramach zadania "Być dobrym partnerem. Być dobrym rodzicem. Warsztaty edukacyjne w Pelikanie", więc uczestnicy nie ponoszą kosztów swojego uczestnictwa.

Miejsce jest gwarantowane po przesłaniu formularza zgłoszeniowego, w kolejności nadsyłania i pod warunkiem wolnych miejsc. Liczba uczestników do 12 osób.

W przypadku rezygnacji prosimy o niezwłoczne zawiadomienie w celu umożliwienia wzięcia udziału innym osobom.

29.05.2020 w godz. 17:00-18:00 odbędzie się spotkanie techniczne w celu przetestowania połączeń, zademonstrowania narzędzia i rozwiązania ewentualnych problemów.

W ramach 4h bloku przewidziane jest 30’ przerwy.

Adres do przesłania formularza zgłoszeniowego: [pelikan286@wp.pl](mailto:pelikan286@wp.pl)

W przypadku pytań prosimy o kontakt pod powyższym adresem lub na numer 603 555 621.

**Miejsce szkolenia**: Platforma Zoom