

SPOTKANIE Kobiet wiejskich „Kobiety to dobry klimat”

10-12 września 2024 r.



Agnieszka Mysiak-Wrzeszcz

DOGADAJMY SIĘ!

CZY KONFLIKT MOŻE BYĆ SZANSĄ?

SPOTKANIE Kobiet WIEJSKICH „Kobiety to dobry klimat”



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie



Poznajmy się!

- 2 godziny
- 120 minut
- 7200 sekund

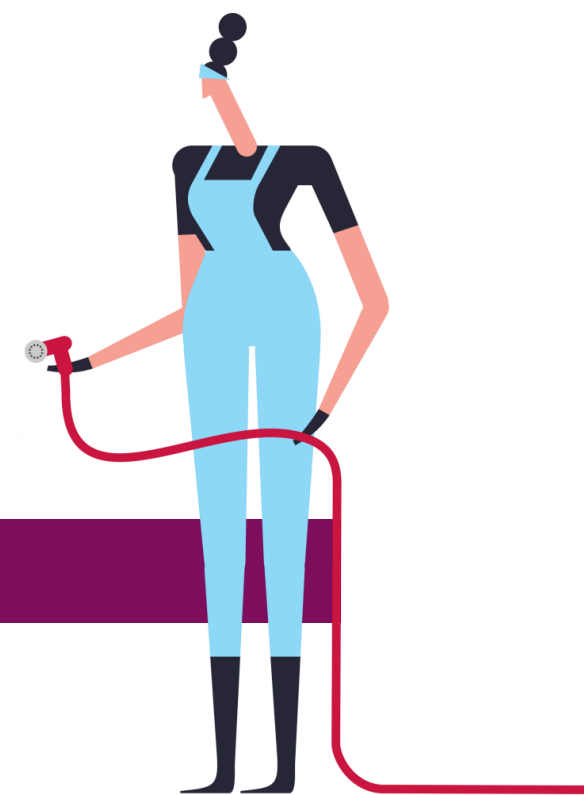
Niech to będzie dobrze wykorzystany czas!



Konflikt, czyli właściwie co?



Zespół



SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIEC TO DOBRY KLIMAT”

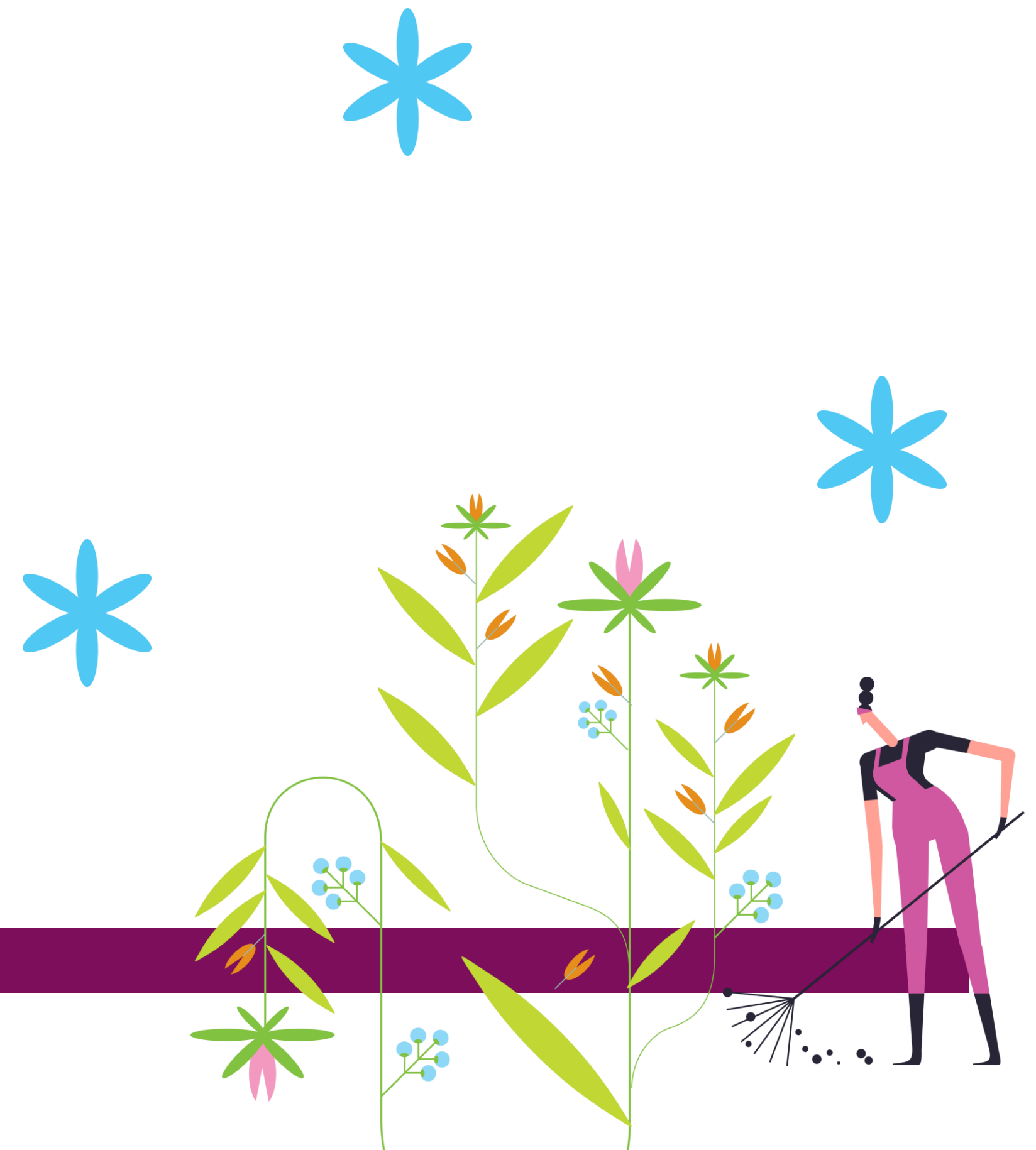
Konflikty



SPOTKANIE KOBIET WIEJSKICH „KOBIETY TO DOBRY KLIMAT”

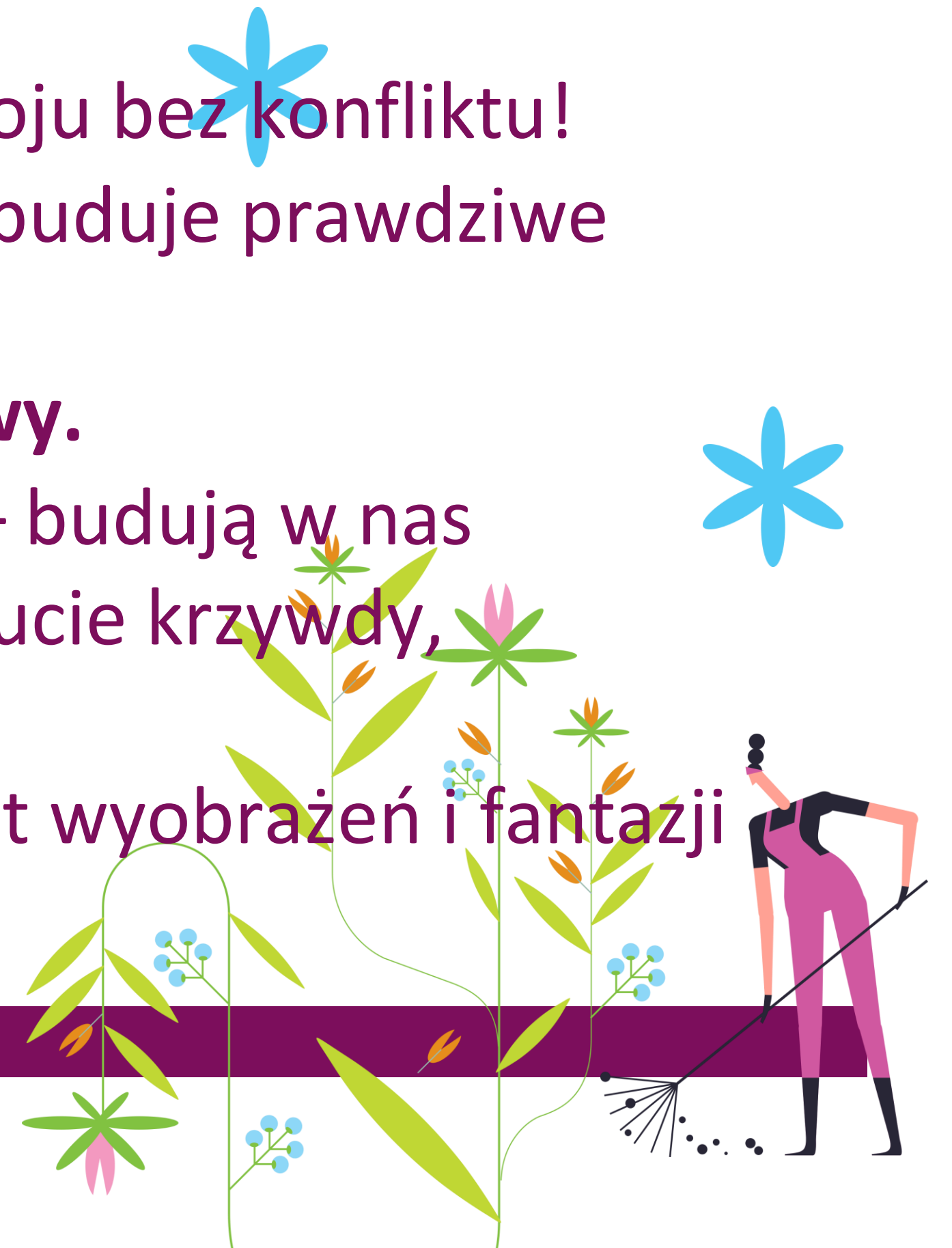


Co się kryje pod konfliktem?



Co dają konflikty?

- Przynoszą zmianę!
- Dają nowe pomysły i rozwiązania - nie ma rozwoju bez konfliktu!
- Tylko odważne podejmowanie trudnych spraw buduje prawdziwe bezpieczeństwo i zaufanie.
- **Obie strony mogą nazwać swoje bolesne sprawy.**
- Ważne i trudne problemy - niewypowiedziane – budują w nas negatywne emocje: złość, rozczarowanie, poczucie krzywdy, rozgoryczenie
- Nienazwane konflikty = brak racjonalności, świat wyobrażeń i fantazji



„Kiedy jest zwycięzca i pokonany – to na dłuższą
metę przegrywają obie strony”

Wojciech Haman, Jerzy Gut „Docenić konflikt”

Dlaczego?

SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIEC TO DOBRY KLIMAT”



Konflikt może być twórczy dopóki nie zmienia się w destrukcyjną walkę.

Dlaczego?



Komunikacja



SPOTKANIE Kobiet wiejskich „Kobiety to dobry klimat”

Komunikacja



To **OBIE** strony mają wpływ na to, jak kształtuje się rozmowa i kontakt.

To **Ty** masz wpływ na własne zachowanie w kontakcie z drugim człowiekiem i ograniczony wpływ na to, jak postępują inni

Co zatem **JA** mogę zrobić, żebyśmy się lepiej porozumieli?



DYSKUSJA W TRÓJKACH

Co nas denerwuje w kontaktach z innymi?

SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIEC TO DOBRY KLIMAT”



Nie oceniaj (jesteś egoistką, to jest beznadziejne).
Nie uogólniaj (ty zawsze, ty nigdy).
Nie interpretuj (nie upiekłaś ciasta = jesteś leniwa).
Nie dawaj „dobrych rad”.
Daj się poznać!
Odważnie poznawaj partnerkę.
Udzielaj informacji zwrotnych.
Uświadom sobie, co wnosisz do kontaktu.



ĆWICZENIE INDYWIDUALNE: Moje mocne strony i ograniczenia

Po co? Bazując na swoich atutach, świadomie omijasz niedostatki.



Moje mocne strony

Moje ograniczenia



Pytania pomocnicze

- Jak się czuję w nowym towarzystwie?
- Czy łatwo nawiązuję kontakt?
- Czy lubię rozmawiać/opowiadać?
- Jak reaguję, gdy ludzie mnie nie słuchają?
- Jak reaguję, gdy ktoś mnie irytuje swoim zachowaniem/sposobem bycia?
- Czy zazwyczaj dogaduję się z ludźmi?
- Jak reaguję w sytuacji konfliktowej?
- Czy szybko reaguję złością? Czy łatwo podnoszę głos?
- Czy szybko się wycofuję? Wolę się nie wychylać.
- Czy przerywam innym? Czy jestem drobiazgową?
- Czy po kłótni obrażam się i nie odzywam do innych?
- Czy szukam porozumienia po kłótni?



ĆWICZENIE: Parafraza

Przede wszystkim **SŁUCHAJ!**

- Nie przerywaj
- Daj czas i uwagę
- Sprawdzaj, czy dobrze rozumiesz (parafraza)



ĆWICZENIE W PARACH: Moje mocne strony i ograniczenia

Wskazówka: Mów o sobie, nie o innych



ĆWICZENIE: Parafraza

Sprawdzaj, czy dobrze rozumiesz (parafraza)

- Czy dobrze rozumiem, że...
- Czy chodzi Ci o to, że...
- Chcesz powiedzieć, że...



Gdy drażni nas zachowanie innych...

Irytacja → Atak lub wycofanie

OCENA/KRYTYKA

- „To jest bez sensu”
- Jak pani śmie tak się zachowywać!
- Jesteś głupi i egoistyczny!
- To Twoja wina!



**W ten sposób nie dostarczamy żadnej informacji zwrotnej,
nie dajemy szansy na zmianę.**



ĆWICZENIE: informacja zwrotna

Zachowanie partnera + uczucia

- „Kiedy podnosi pani na mnie głos, czuję złość i zniechęca mnie to do dalszej rozmowy”
- „Gdy mi przerywasz, czuję się lekceważona”





I Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich +

www.ksowplus.pl





Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.
Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie.

Partnerzy

