



КОНФЛИКТОВ



Конфликт (лат.) --
столкновение противоположно
направленных
(внутриличностных,
межличностных,
межгрупповых) интересов.



Эмоции - это ощущения, которые испытывает человек, сталкиваясь с той или иной ситуацией.



- 1.Прежде всего, контролируйте свой гнев.
- 2.Определите, в чем причина.
- 3.Относитесь к другому человеку с уважением.
- 4.Слушайте думая, чтобы понять точку зрения другого человека и учесть ее.
- 5.Придумайте возможные решения и выберите из них те, которые будут приятными, достаточно хорошими и для вашего партнера.
- 6.Постарайтесь реализовать свои решения и проследить, как они работают.

СОВЕТЫ:

- Не знаешь, что делать, - не делай.
- Не ошибается тот, кто ничего не делает. Умей признать ошибку.
- Любая ситуация нас чему-то учит.
- Бери лучшее из любого случая.
- Если чувствуешь, что заходишь в тупик, создай искусственную изоляцию. И воспринимай ее - как удовольствие.
- Искусственная изоляция помогает нам понять свою позицию пересмотреть или остаться при своем мнении.



Редята

давайте жить дружно

mirgif.com