



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ANALÝZA KONFLIKTU

(Pokud nestačí místo, piš z druhé strany popř. přidej list papíru)

1. Situace, ve které pro mě bylo obtížné řešit konflikt přátelsky :

2. Co bylo příčinou konfliktu ? Která má základní potřeba nebyla naplněna ?
(ocenění / uznání, bezpečí / zajištění existence, svoboda / sebeurčení...) :

3. Co konflikt vyvolalo ? (*rozdílné názory, vztahový konflikt, různé cílové představy, spor o rozdělení, kompetence..., neslučitelné role...*):

4. Nakolik se konflikt vystupňoval ?

5. Jak jsem se v konfliktu choval(a) ? (...*útek, obrana, boj, protiúder, vytěsnění..., jinak-jak*):

6. Čeho jsem svým chováním chtěl(a) dosáhnout ?

7. Jak jsem se svým partnerem komunikoval(a) ? (a úctou, pochopení, prosby, kritika, provokace, hodnocení, pasívně, agresívně...):

8. Mohli bychom společně dosáhnout řešení, které by bylo uspokojivé pro nás oba ? Jestliže ano, jaké ?

9. Jaké byly mé tělesné reakce ? (normální nebo např.pocení, bušení srdce, bolest břicha, chvění, sucho v ústech, kockání, strnulost, jiné-jaké):