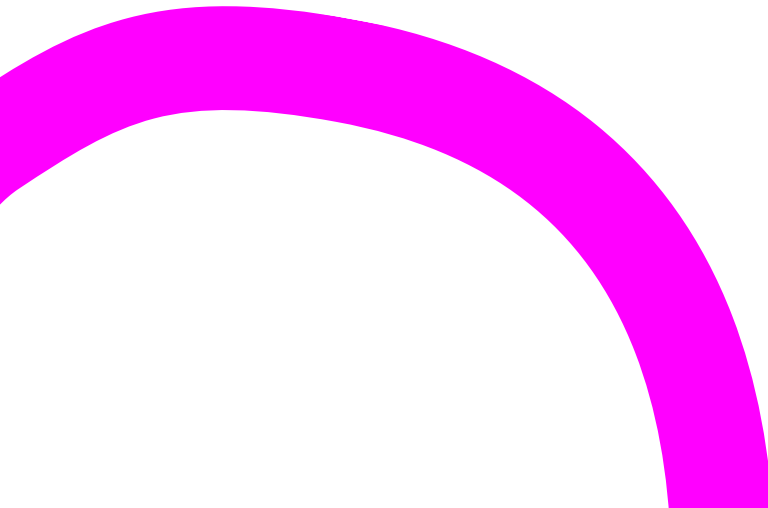




Konflikta anatomija: pirms, tā laikā un pēc

WWW.MARTAKARLSONE.LV



Kāpēc vispār konfliktējam?

Kāpēc vispār konfliktējam?

1. man ir vajadzības

Kāpēc vispār konfliktējam?

1. man ir vajadzības
2. lai tās sasniegtu, sadarbojos ar citiem

Kāpēc vispār konfliktējam?

1. man ir vajadzības
2. lai tās sasniegtu, sadarbojos ar citiem
3. kaut ko esmu gatavs darīt

Kāpēc vispār konfliktējam?

1. man ir vajadzības
2. lai tās sasniegtu, sadarbojos ar citiem
3. kaut ko esmu gatavs darīt
4. bet kaut ko arī neesmu - robežas

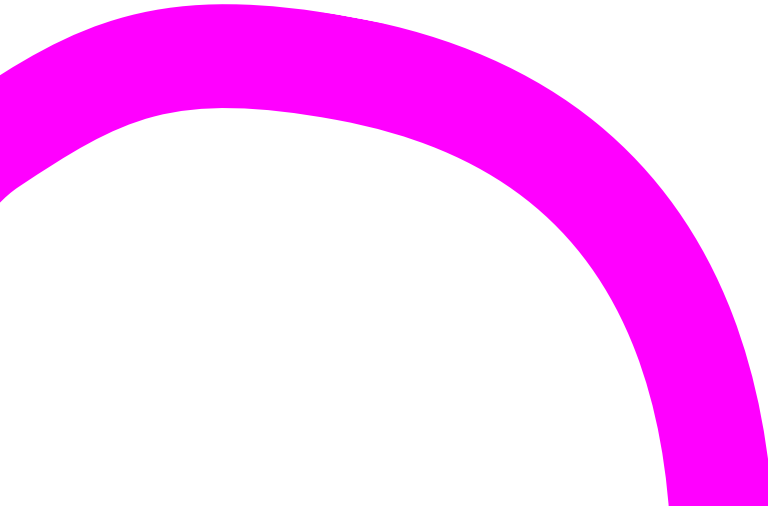
Kāpēc vispār konfliktējam?

1. man ir vajadzības
2. lai tās sasniegtu, sadarbojos ar citiem
3. kaut ko esmu gatavs darīt
4. bet kaut ko arī neesmu - robežas
5. tur, kur manas robežas un vajadzības saduras ar tavām...rodas konflikts



Konflikta jēga nav konfliktēt.

Konflikta jēga ir sasniegt vajadzības,
respektējot robežas.



—





“Nav jau tik
traki”

“Ja nu viņam
ir kādas
privātas
problēmas?”



“Nav jau tik
traki”

“Ja nu viņam
ir kādas
privātas
problēmas?”



“Nav jau tik
traki”

“Ja nu viņam
ir kādas
privātas
problēmas?”

“Nav jau tik
traki”

“Viņi
padomās, ka
es esmu
sliktais”

“Ja nu viņam
ir kādas
privātas
problēmas?”

“Ja nu es visu
padarīšu tikai
sliktāku?”

“Nav jau tik
traki”

“Viņi
padomās, ka
es esmu
sliktais”

“Ja nu viņam
ir kādas
privātas
problēmas?”

“Ja nu es visu
padarīšu tikai
sliktāku?”

“Nav jau tik
traki”

“Viņi
padomās, ka
es esmu
sliktais”

“Varbūt viss
tomēr
atrisināsies pats
no sevis...?”

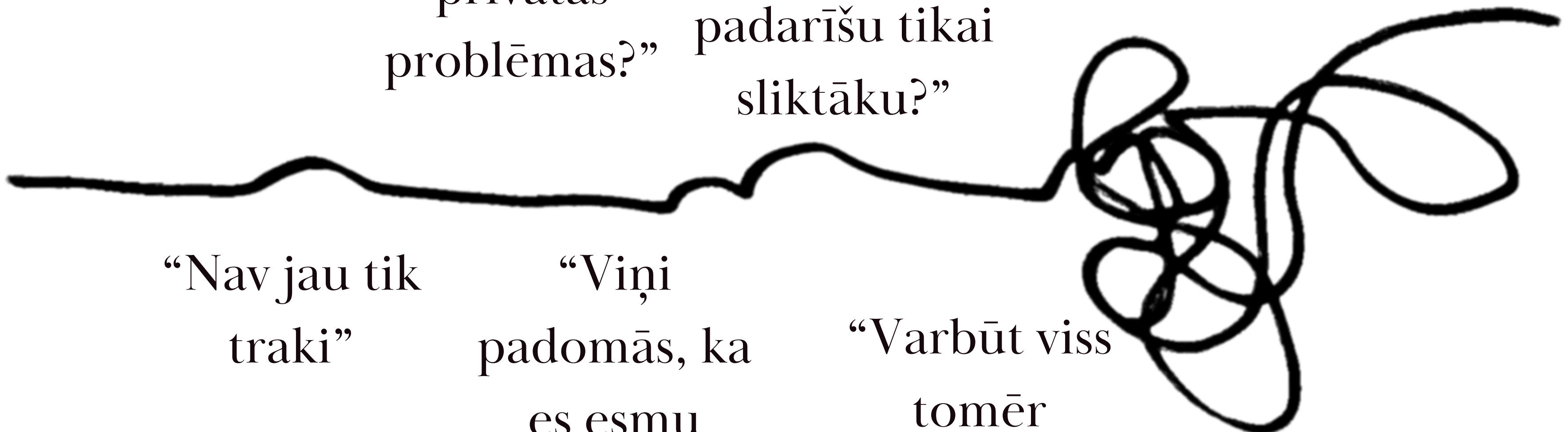
“Ja nu viņam
ir kādas
privātas
problēmas?”

“Ja nu es visu
padarīšu tikai
sliktāku?”

“Nav jau tik
traki”

“Viņi
padomās, ka
es esmu
sliktais”

“Varbūt viss
tomēr
atrisināsies pats
no sevis...?”



“Ja nu viņam
ir kādas
privātas
problēmas?”

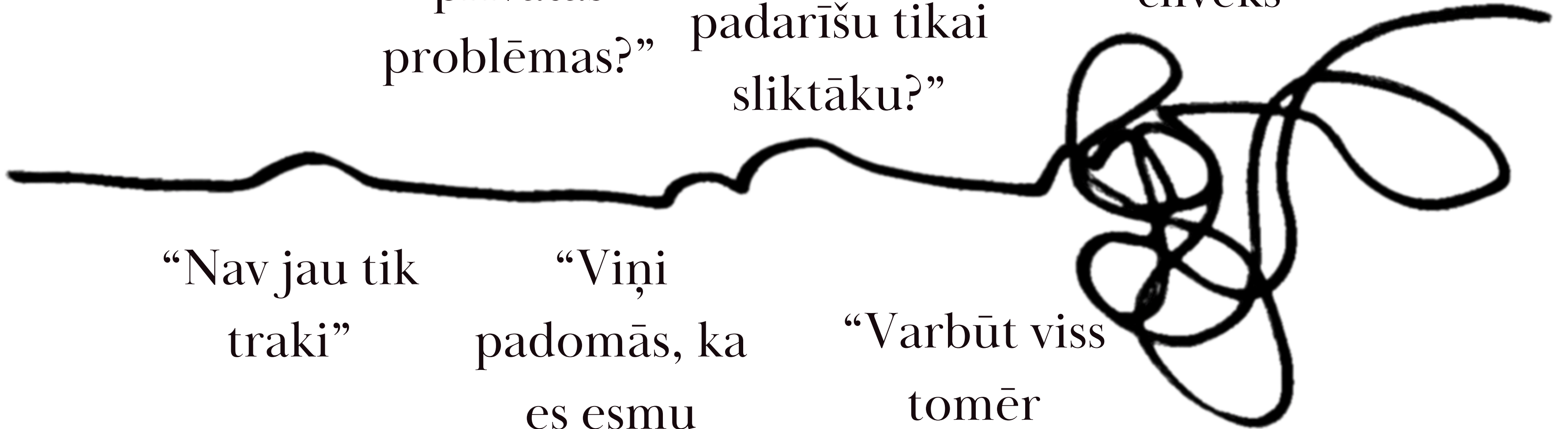
“Ja nu es visu
padarīšu tikai
sliktāku?”

“Viņi tiešām
padomās, ka es
esmu briesmīgs
cilvēks”

“Nav jau tik
traki”

“Viņi
padomās, ka
es esmu
sliktais”

“Varbūt viss
tomēr
atrisināsies pats
no sevis...?”



KONFLIKTU AISBERGS

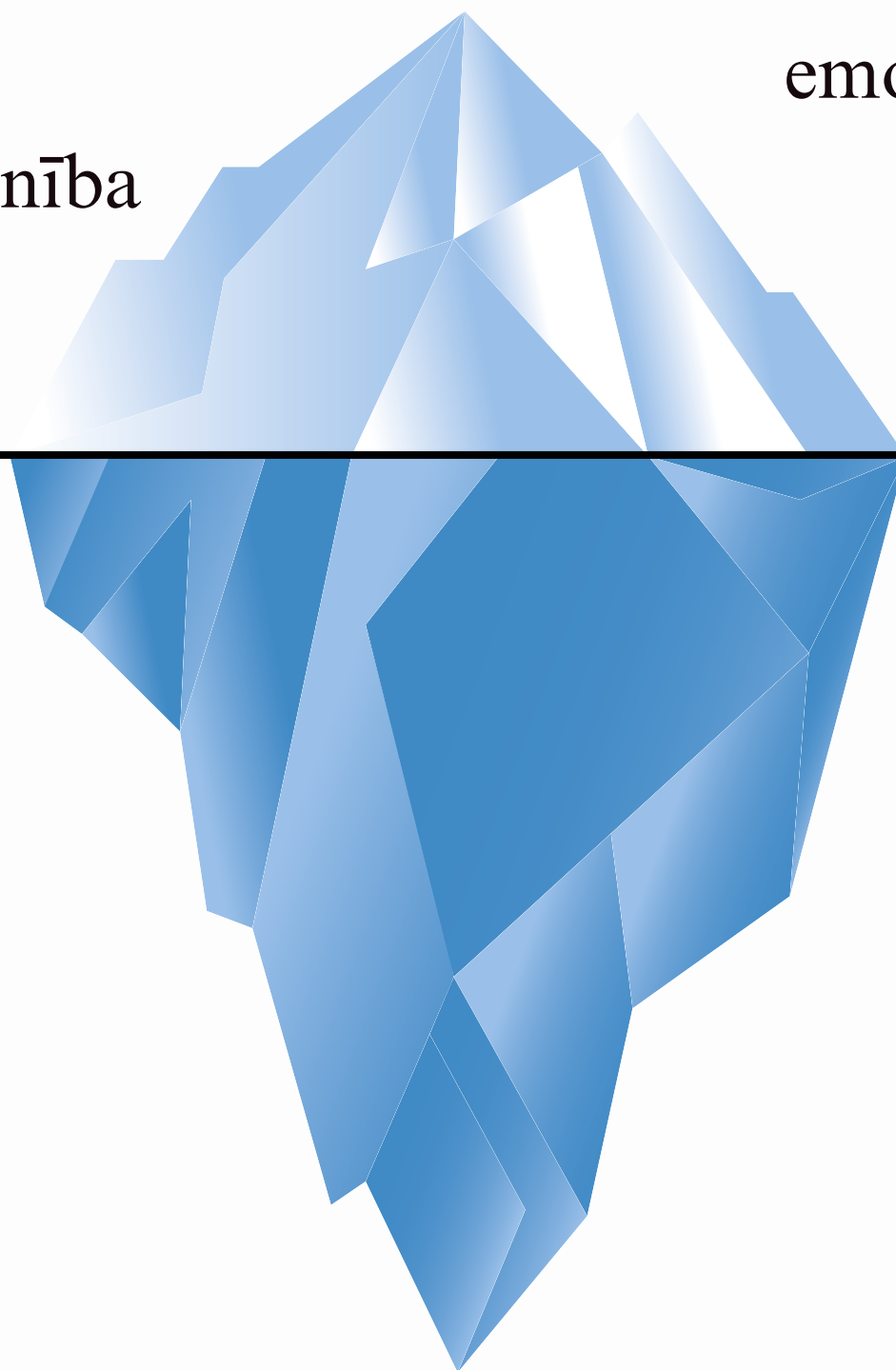
mana “pozīcija” jeb tas, kur esmu “ietiepies”

strīdēšanās par to, kuram taisnība

redzamā problēmas daļa

emocionālās reakcijas, tostarp cīnies
vai bēdz

vēlme noturēt savu pozīciju



KONFLIKTU AISBERGS

mana “pozīcija” jeb tas, kur esmu “ietiepies”

strīdēšanās par to, kuram taisnība

redzamā problēmas daļa

emocionālās reakcijas, tostarp cīnies
vai bēdz

vēlme noturēt savu pozīciju

iepriekšējās pieredzes un šaubas

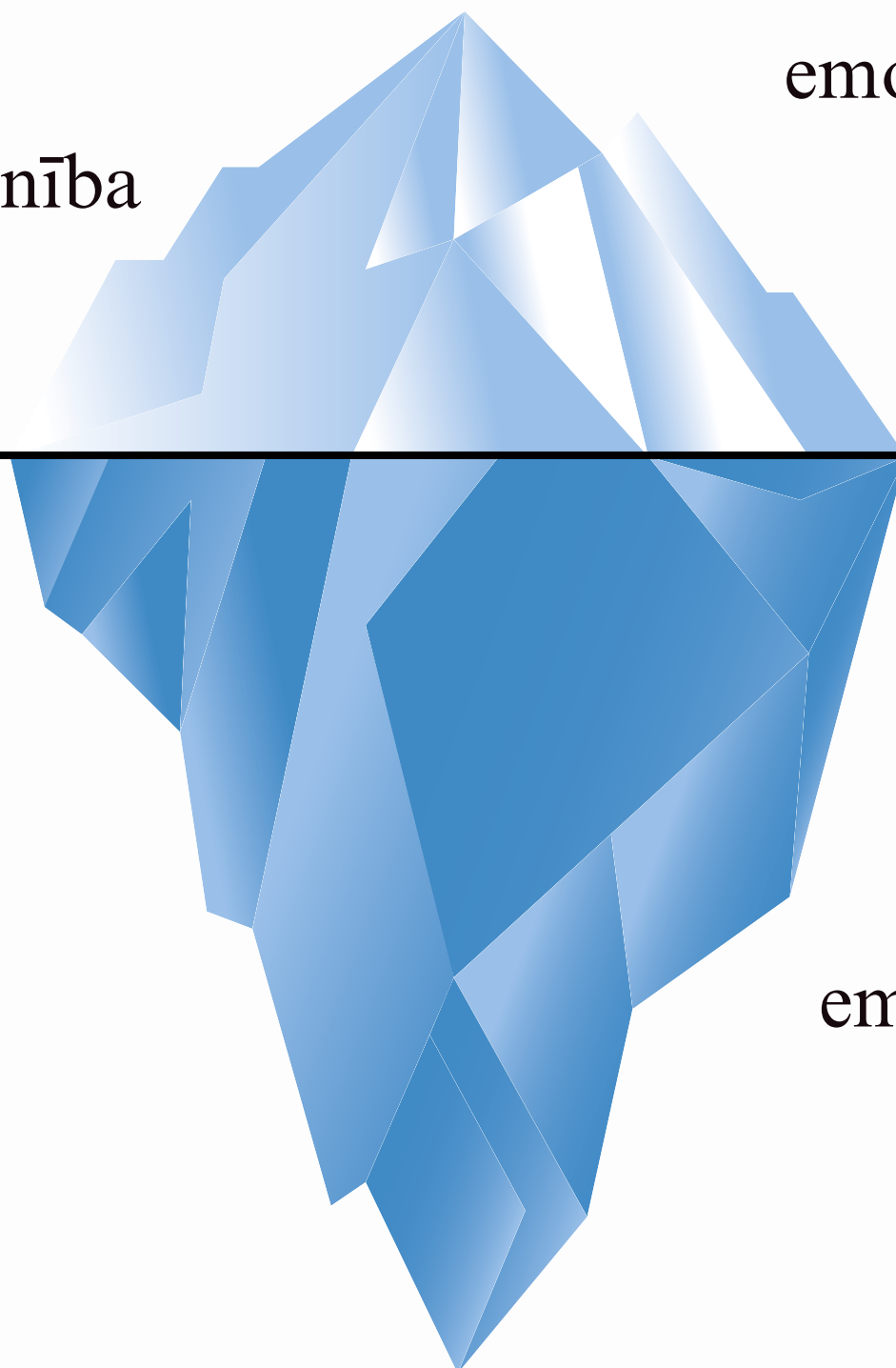
personīgie “trigeri”

netaisnīguma izjūta

neizrunātās ekspektācijas

emocijas no iepriekšējām interakcijām

manas patiesās intereses, vajadzības, vērtības un mērķi



Ko darba vidē darām ar
“mudžekļiem”?

Ko darba vidē darām ar
“mudžekļiem”?

- metām laukā

Ko darba vidē darām ar “mudžekļiem”?

- metam laukā
- izliekamies, ka neredzam

Ko darba vidē darām ar “mudžekļiem”?

- metam laukā
- izliekamies, ka neredzam
- pastumjam zem paklāja

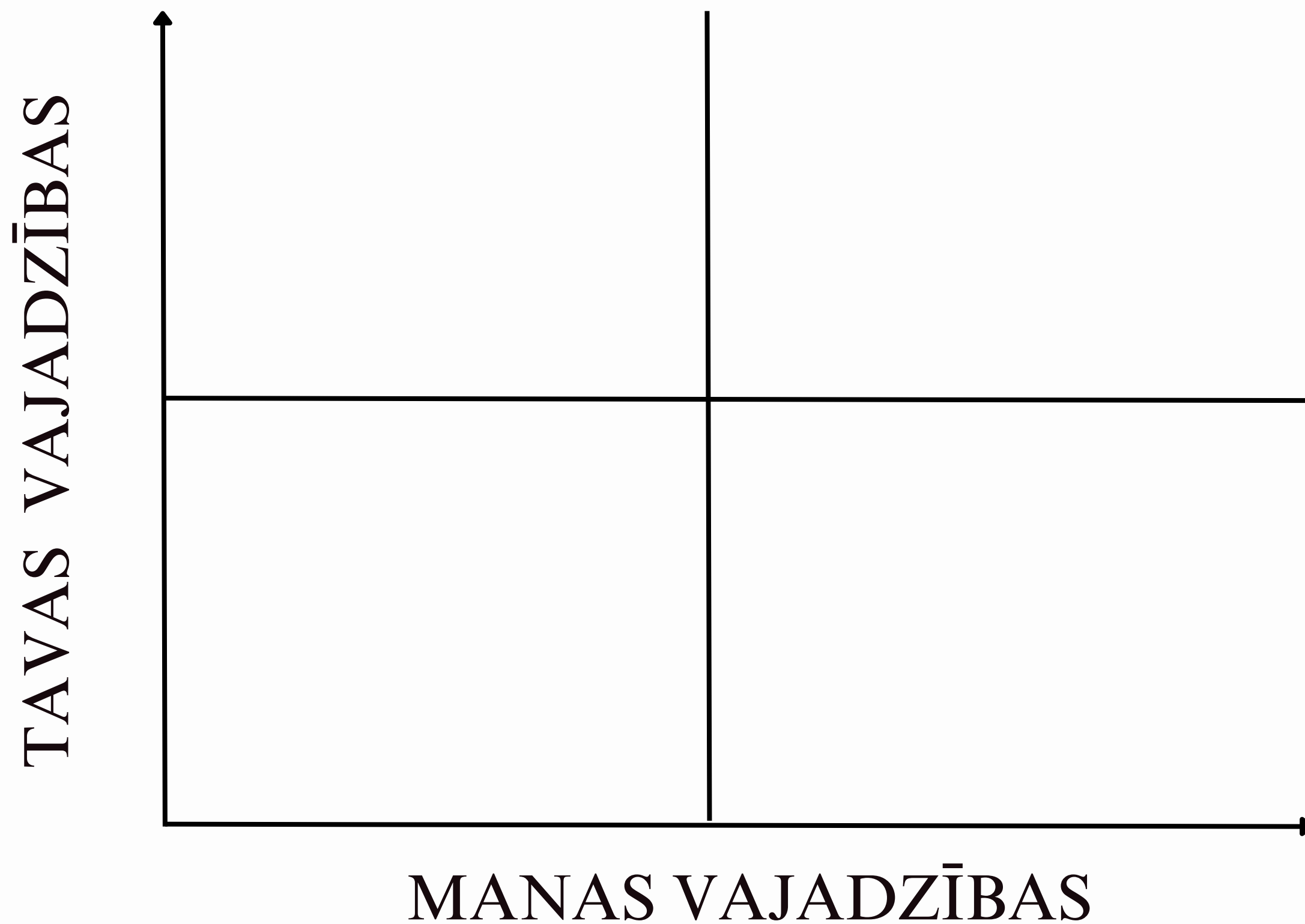
Ko darba vidē darām ar “mudžekļiem”?

- metam laukā
- izliekamies, ka neredzam
- pastumjam zem paklāja
- ik pa laikam ar lielu troksni izvelkam ārā

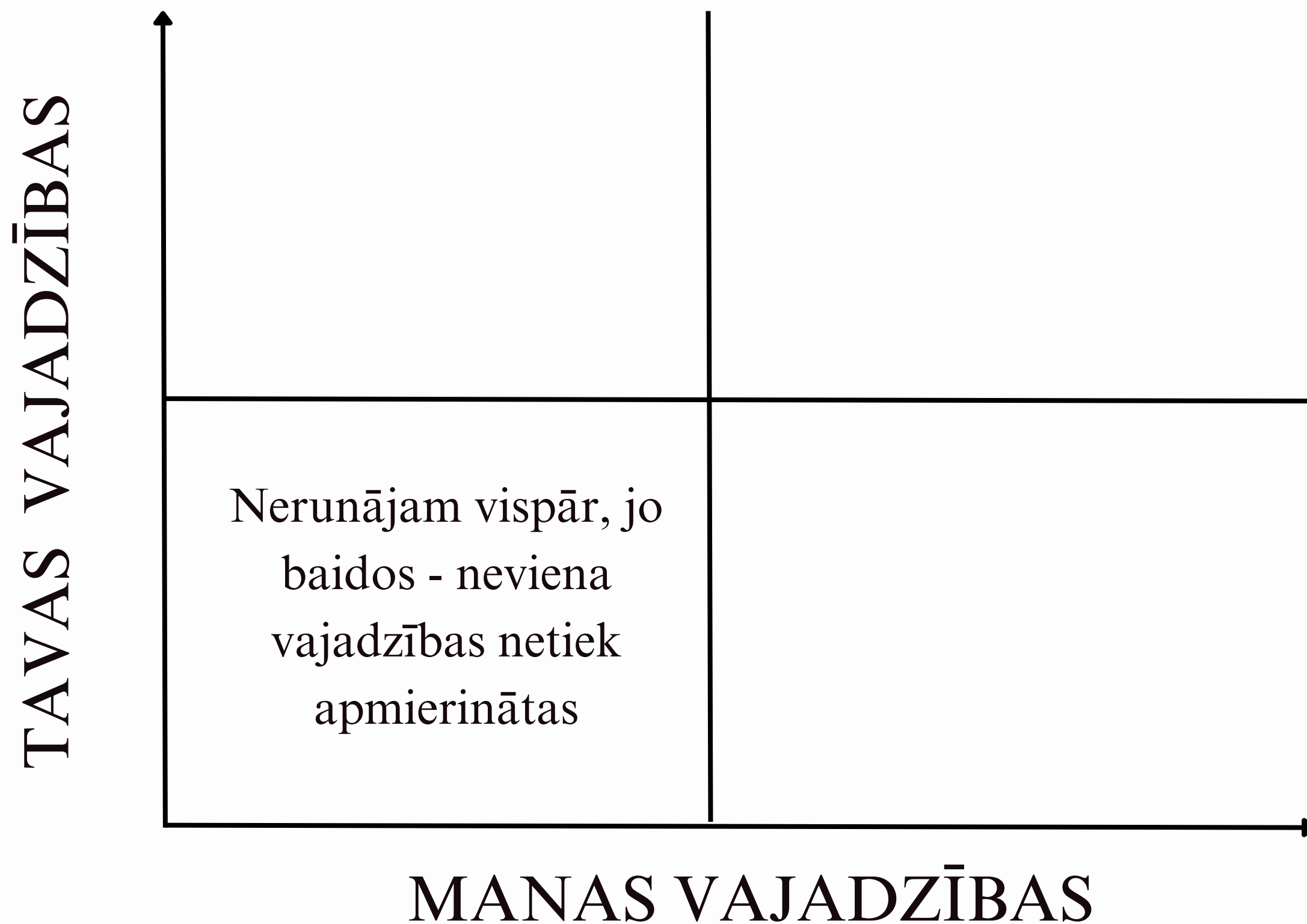
Ko darba vidē darām ar “mudžekļiem”?

- metam laukā
- izliekamies, ka neredzam
- pastumjam zem paklāja
- ik pa laikam ar lielu troksni izvelkam ārā
- pēc tam atkal pabāžam atpakaļ

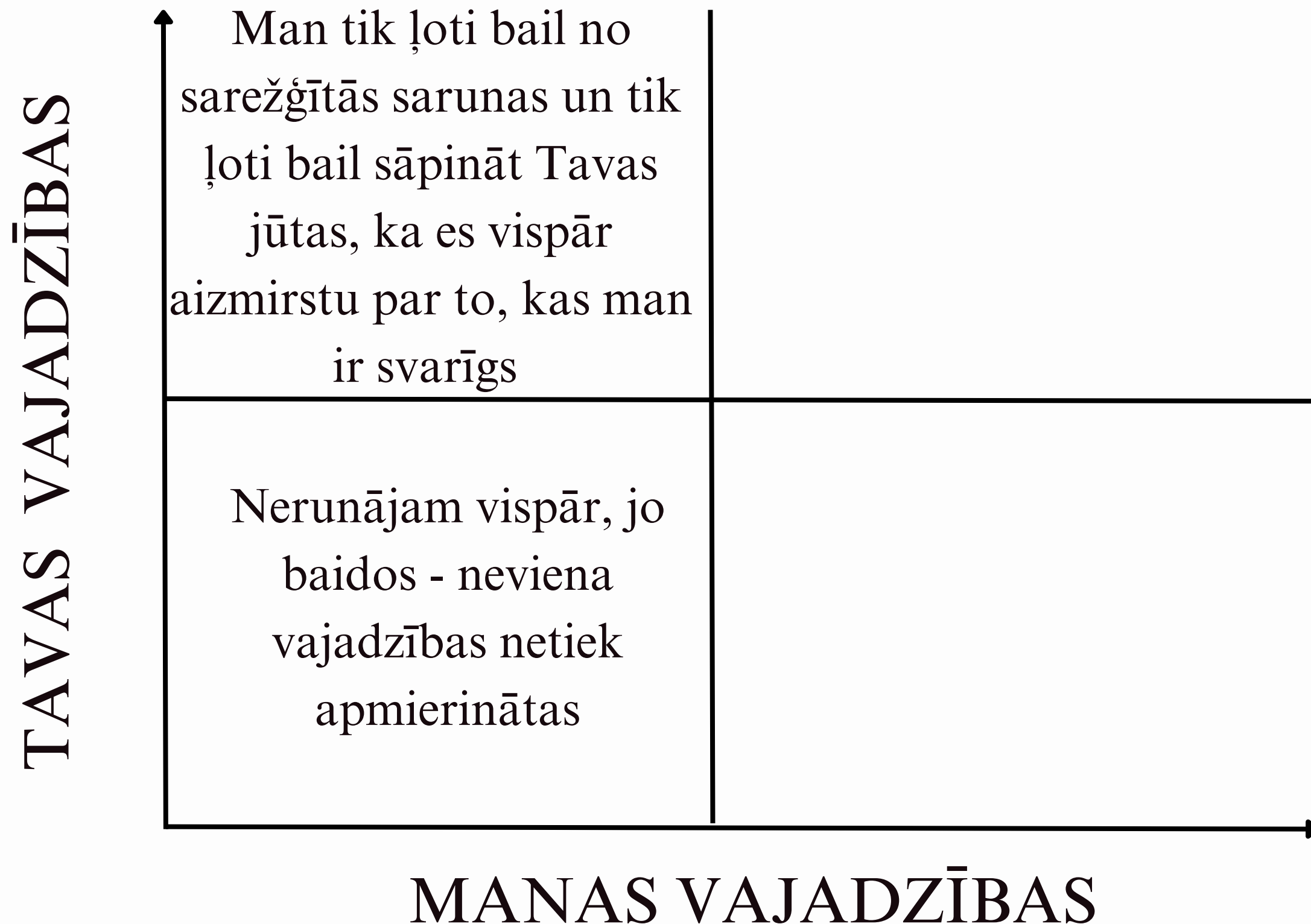
(ADAPTĒTS) KILMANA MODELIS



(ADAPTĒTS) KILMANA MODELIS

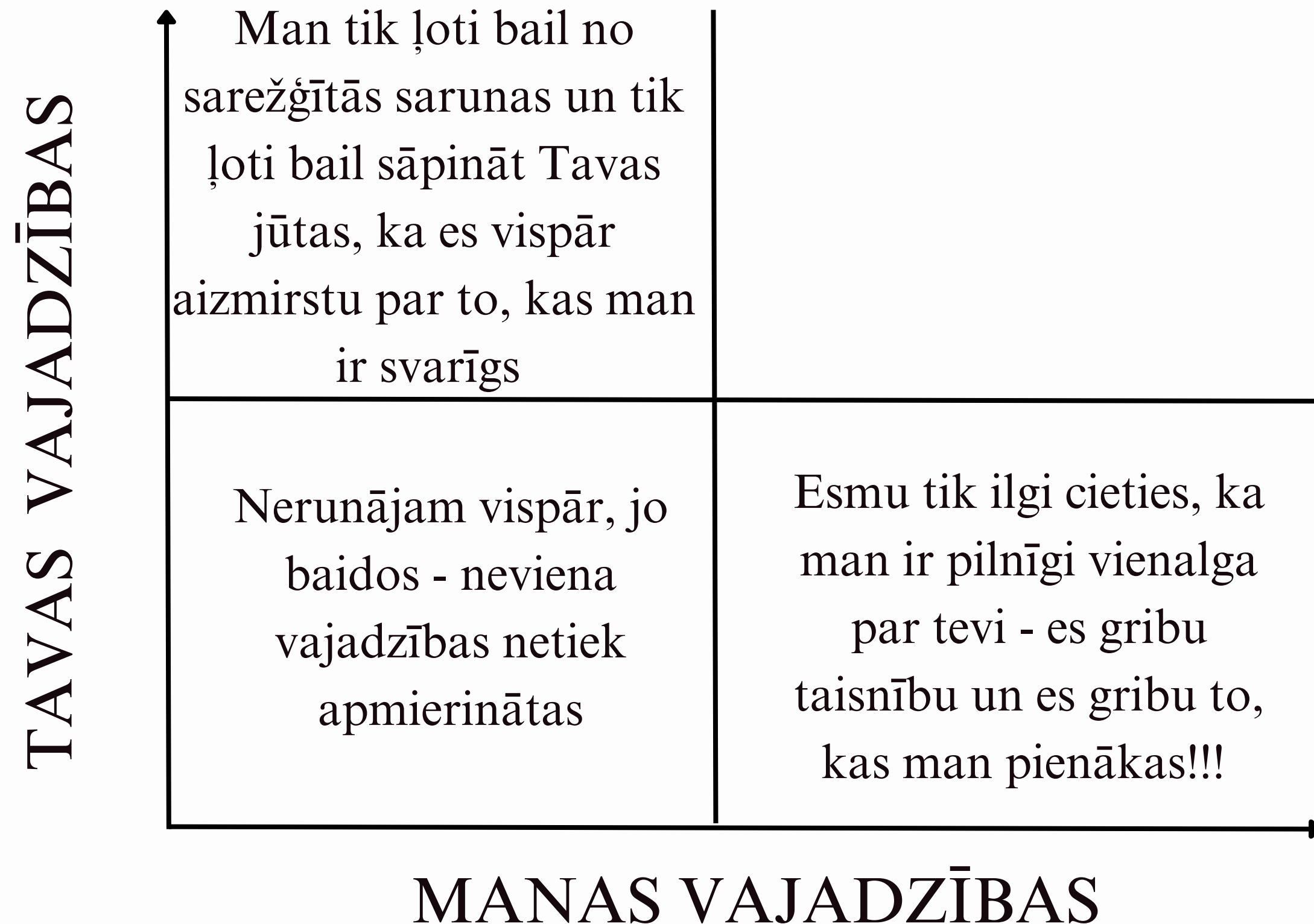


(ADAPTĒTS) KILMANA MODELIS

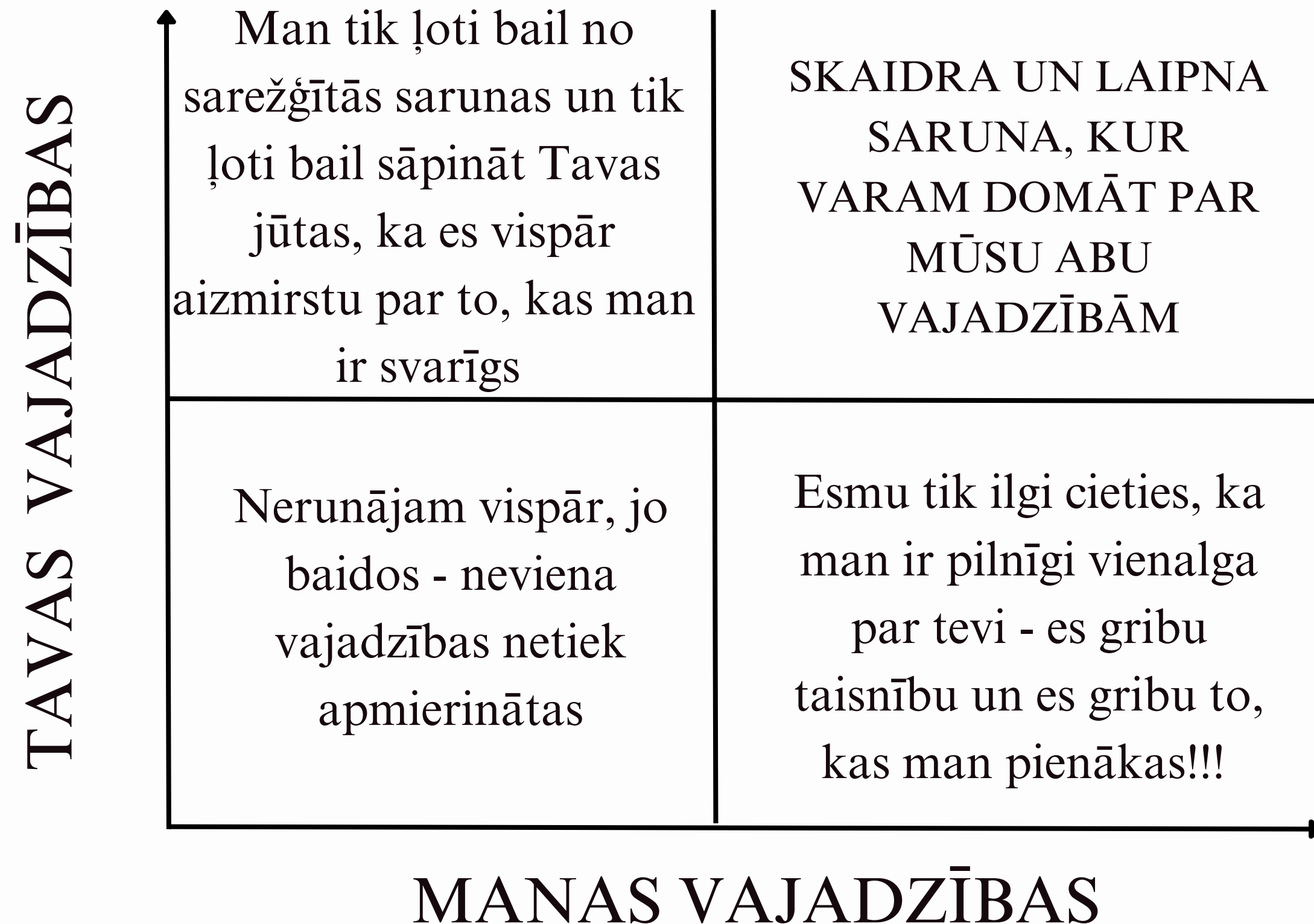




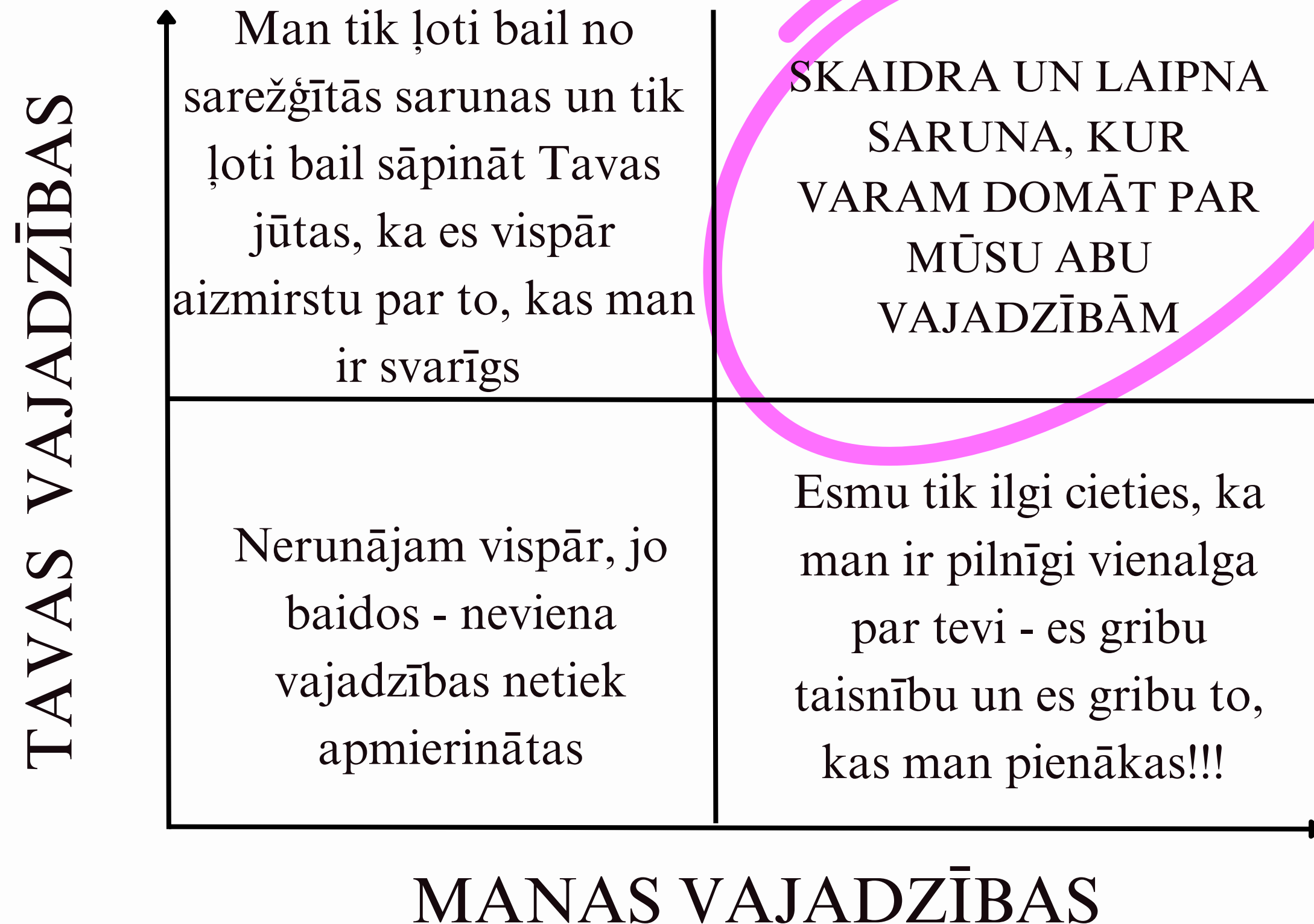
(ADAPTĒTS) KILMANA MODELIS



(ADAPTĒTS) KILMANA MODELIS



(ADAPTĒTS) KILMANA MODELIS



IZVAIRĪŠANĀS



IZVAIRĪŠANĀS

PASĪVĀ AGRESIJA



IZVAIRĪŠANĀS
PASĪVĀ AGRESIJA

VĒSI UN
ATSVEŠINĀTI



IZVAIRĪŠANĀS

PASĪVĀ AGRESIJA

SKAIDRI UN LAIPNI
(CLEAR & KIND)

VĒSI UN
ATSVEŠINĀTI



IZVAIRĪŠANĀS

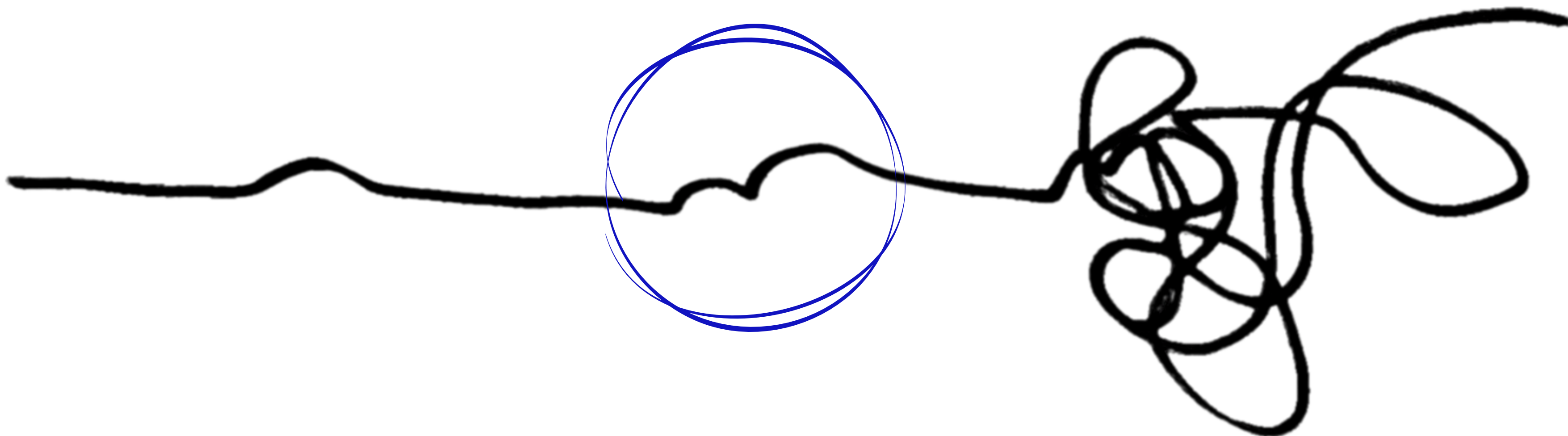
PASĪVĀ AGRESIJA

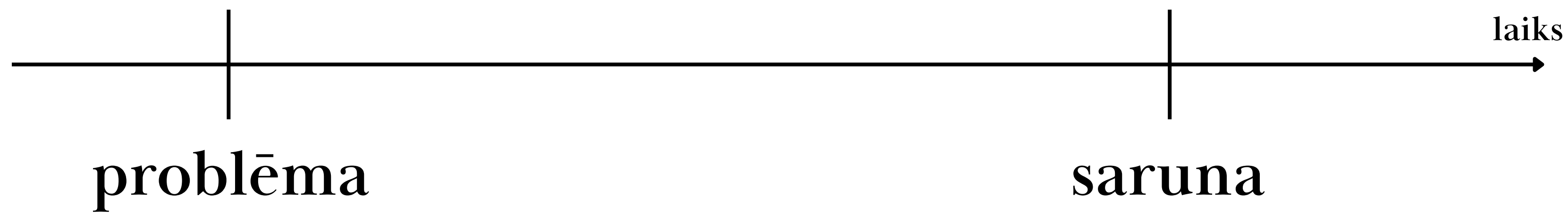
SKAIDRI UN LAIPNI
(CLEAR & KIND)

VĒSI UN

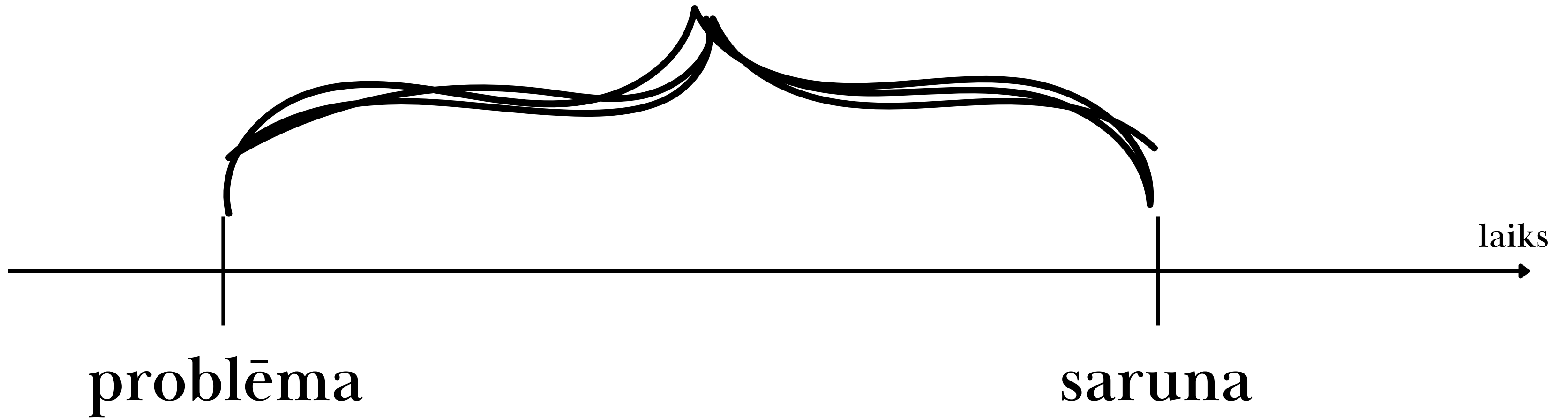
ATSVEŠINĀTI



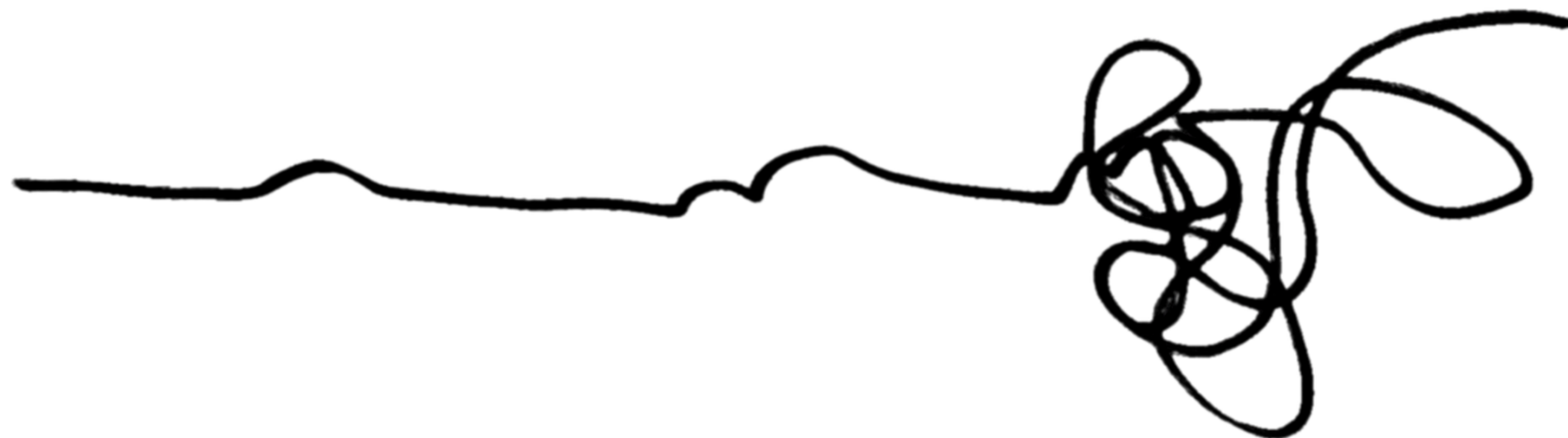




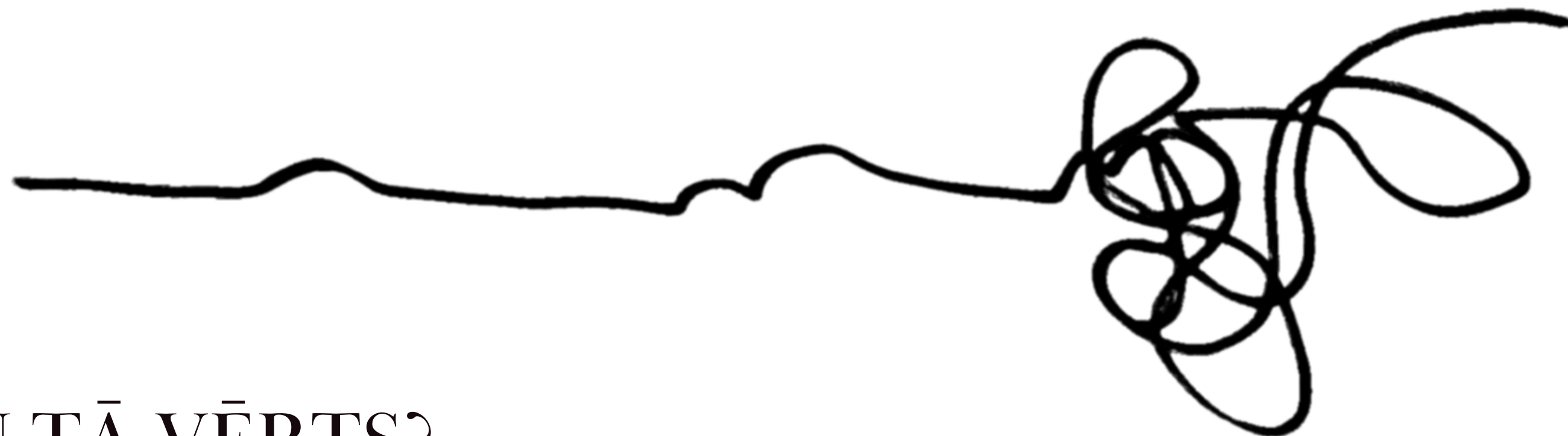
nobīdes laiks



VAI MANS DISKOMFORTS
IR TĀ VĒRTS?



VAI MANS DISKOMFORTS
IR TĀ VĒRTS?

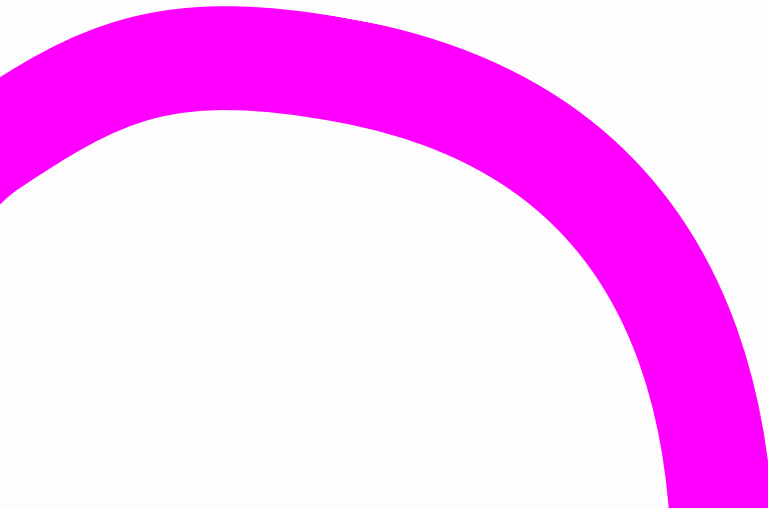


VAI ES ESMU TĀ VĒRTS?



Mums var būt prasmes būt...

100% godīgiem
un
100% cienpilniem

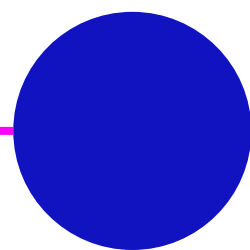


MANŠ ATZIŅU TOPS:

- Manas vajadzības un robežas ir mana atbildība.
- Labs konflikts ir laicīgs konflikts.
- Rūpējos, lai varu runāt Skaidri un Laipni.
- Ja konflikts nav laicīgs - gatavojos un ņemu vērā riskus.
- Labs konflikts ir ar mērķi sasniegt vajadzību, nevis pazemot, sāpināt, iznīcināt.
- Konflikta risinu no “es” pozīcijas un ar novērojumiem par rīcību, nevis caur apvainojumiem.
- Ne vienmēr un ne visi konflikta dalībnieki būs ieinteresēti tos atrisināt.

Marta Karlsonē

Organizāciju psiholoģe



www.martakarlsonē.lv