

## **Konflikt - koření života**

Cílem semináře je osvojit si techniky a dovednosti potřebné k efektivnímu řešení konfliktu. Seminář poskytuje krátký úvod do teorie efektivního řešení konfliktů. Smyslem semináře je, abychom se konfliktu nevyhýbali, ale uměli využít jeho potenciál pro náš osobnostní i vztahový růst a rozvoj.

Seznámíme se s různými přístupy ke konfliktu. Zabýváme se rozličnými strategiemi a přemýšlíme, jak docílit toho, abychom konflikt přeznačkovali na strategii win-win (výhra-výhra). Těžiště semináře je v praktickém osvojení si potřebných sociálních dovedností potřebných k efektivnímu řešení konfliktu.

Kurz je veden zážitkovou metodou učení, důraz je kladen na získání praktických dovedností a usilujeme o co největší aktivní zapojení účastníků.

Témata, kterým se budeme věnovat:

- uvedení do teorie konfliktu
- konflikt jako nezbytná součást života
- strategie přístupu ke konfliktu
- využití konfliktu pro osobnostní i vztahový růst a rozvoj
- nácvik sociálních dovedností potřebných k efektivnímu řešení konfliktu
- sdílení zkušeností, diskuze