

Вправа «Формула конфлікту»

Мета: навчитися розкладати конкретну ситуацію на елементи формули конфлікту:

Інструкція

1. Ознайомтеся з наведеною ситуацією.
 2. У групі обговоріть, які саме елементи формули можна побачити у цій історії:
 - Знайдіть **конфліктоген** – слова чи дії, які провокують напругу.
 - Визначте **зовнішній вплив** – які фактори ззовні впливають на ситуацію (умови, обставини).
 - Опишіть **внутрішній стан** – що могли відчувати учасниці перед вибухом (емоції, напруга, стрес).
 - Виділіть **інцидент** – момент, який став «точкою вибуху» і перевів суперечку у відкритий конфлікт.
 3. Представте свої результати в загальному колі.
-

Ситуація для аналізу

Напружений ранок на роботі. Йде online-зустріч обговорення важливого і термінового проєкту.

Одна із колег, Ольга, постійно відволікається на розмови телефоном, вимикаючи звук та відео (у неї сварка з чоловіком).

Вероніка пише їй у чат:

«Ольго, в нас важливий call по проєкту, а ти все зриваєш, як і завжди((Можна вже зосередитись на роботі?!»

Ольга різко відповідає:

«Для тебе я завжди все зриваю, ти одна в нас усі проєкти тягнеш, бо в тебе сім'ї немає».