



Mit csináljak konfliktus helyzetben?

Ez a 2 oldalas munkafüzet segít neked megtanulni önazonosan,
asszertíven, határozottan reagálni a konfliktus helyzetekben!

Szia!



Németh Betti vagyok, önismereti, testi és lelki folyamatokkal dolgozom Coachként. Olyan embereket kísérek, akik készek letenni a régi működésüket, de maguktól nem tudják, hogyan alakítsák ki az újat.

Talán Veled is előfordult már, hogy konfliktus helyzetben lefagytál, vagy nem jól reagáltál, és utólag jutott eszedbe, mit kellett volna mondanod. De hiába, mert legközelebb ugyanúgy elragadtak vagy blokkoltak az érzelmek...

A saját életemben is megtapasztaltam, hogy ezen lehetséges változtatni! Ma már képes vagyok az érzelmeimet szabályozni, az érzéseimet, határait kommunikálni, és önmagamot validálni még egy felfokozott helyzetben is.

Ha Te is erre vágysz, konfliktus után minél hamarabb vonulj el egy csendes helyre egyedül, és töltsd ki ezt a 2 oldalas munkalapot!

Önreflexiós kérdések

Konfliktus után érdemes kielemezni a helyzetet. Az alábbi 5 kérdést minden alkalommal válaszold meg:

1.) Kivel voltál?

(Pl. párommal, gyerekemmel, főnökömmel, kollégákkal, anyámmal, stb.)

2.) Mi történt?

(A másik személy mit mondott, mit csinált?)

3.) Milyen érzések jelentkeztek benned?

(Pl. szomrúság, harag, csalódottság, félelem, stb.)

4.) Milyen testi érzetek jelentkeztek, és hol?

(Pl. összeszorult a gyomrom, befeszült az állkapcsom, remegtem stb.)

5.) Hogyan reagáltál? Mit mondtál vagy csináltál?

(Pl. elsírtam magam, elvonultam, kiabáltam, azt mondtam, hogy... stb.)

Utólagos reakció

Önreflexió után fogalmazd meg magadnak az alábbi mondatokat:

6.) Validáld magad!

Pl. Ebben a helyzetben (5. pontban leírt saját reakció), és emiatt nem bántom magam.

Azért reagáltam így, mert (3. pontban megfogalmazott érzélem) éreztem magam.

Érezhetem magam (3. érzélem).

Jogom van (3. érzélem) érezni magam.

7.) Saját megélés kifejezése

Pl. Amikor (2. pontban leírt helyzet) történt, akkor én (3. érzélem) éreztem magam.

8.) Saját határok kifejezése

Pl. Ha te (2. pontban felismert **határsértő** viselkedése a másiknak), akkor én (mit fogsz, vagy nem fogsz tenni, ha ez mégis megtörténik).

Minél többször fogalmazod meg magadnak, és írod le utólag ezeket a mondatokat, annál természetesebbé válnak majd számodra, és idővel éles helyzetben is eszedbe fognak jutni! :)

Gratulálok!



Ha minden konfliktus helyzet után kitöltöd ezt a 2 oldalt, már azzal rengeteget teszel Önmagadért! :)

Tipp: Nyomtasd ki belőle néhány példányt, és tartsd olyan helyen, ahol mindig eléred!

Amennyiben úgy érzed, mélyebben foglalkoznál ezzel a témával, a felmerülő kérdésekkel, és ehhez külső támogatást vennél igénybe, akkor várlak *egyéni coaching*-ra személyesen Budapesten, vagy online! Az első ismerkedő beszélgetés teljesen kötetlen és díjmentes. A részleteket megtalálod a weboldalamon:

www.nemethbeti.hu

Németh Betti