

# STRES A RIEŠENIE KONFLIKTOV

(2 dni)

**Kurz je určený pre:** vedúcich kolektívov a manažérov na všetkých úrovniach, personalistov, majiteľov firiem, športových trénerov, obchodných zástupcov a každého, kto sa častejšie stretáva so záťažovými situáciami

Pracujete pod tlakom a trvá to už dlho? Ste nervózni a prichádzate do konfliktov častejšie akoby ste chceli? Neviete sa dobre sústrediť na prácu a „vzrga“ Vám to už aj v súkromí? Alebo potrebujete nasmerovať svojich ľudí, kolegov, či partnera od zbytočných hádok k pragmatickej diskusii a k vyriešeniu problému? Chcete urovnať konflikt tak, aby boli spokojné obe strany a nevíete ako na to?

**Chcete teda vedieť ako možno blížiaci sa stres, či konflikt predvídať, identifikovať ho a predchádzať mu? Chcete spoznať svoje vlastné stresory a vedieť ako im čeliť? A chcete vedieť ako „uhasiť“ už prepuknutý konflikt, zabrániť deštrukcii a vytvoriť tak podmienky pre efektívnu prácu celého tímu?**

Absolventi budú vedieť o strese a konflikte všetko potrebné, aby im vedeli čeliť. Budú vedieť stres, či konflikt predvídať, identifikovať a prechádzať mu, ale aj ako zlepšiť plánovanie svojho času a aktivít, či zvládať emócie a uvedomele riadiť svoje reakcie. Budú sa výrazne menej často dostávať do stresovej, či konfliktnej situácie a budú ovládať techniky ich zvládania. Získajú schopnosť získať a udržať životnú rovnováhu a vysokú výkonnosť svoju i svojich ľudí.

## Metódy použité na tréningu:

Prednášky, testy, cvičenia, modelové situácie, skupinové riešenia a ich analýza spojená so spätnou väzbou, odovzdávanie vzájomných skúseností z praxe, diskusia, užitočné tipy a rady lektorov, individuálny tréningový plán

## Stres

**Ako nepodľahnúť a predchádzať stresu a ako si uchovať životnú rovnováhu.**

- Čo je stres a aké druhy stresu rozoznávame?
- Aké sú symptómy a dôsledky stresu?
- Aké sú fázy stresu a čo sa počas nich odohráva?
- Aké sú príčiny stresu?
- Aké môžu byť rôzne podoby a stupne psychickej záťaže?
- Čo je to frustrácia a deprivácia a ako ovplyvňujú náš život a výkon?
- Ako rozpoznať stres?
- Aké typy emocionálnej záťaže prináša stres a ako ju zvládať?
- Ako ovplyvní zvládnutie emócií a stresu náš životný štýl a sociálna opora?

- Čo nás najviac stresuje a ako môžeme eliminovať naše najčastejšie stresory?
- Ako môžeme byť sám sebe stresorom a ako z toho von?
- A ako môžete byť stresorom pre iných?
- Ako môžeme pomáhať iným prekonávať stres?
- Aké relaxačné techniky môžeme použiť?

### Riešenie konfliktov

**Ako predchádzať konfliktom a ako ich riešiť, aby nedošlo k deštrukcii, ale k spolupráci.**

- Čo je to konflikt?
- V čom spočíva podstata konfliktu, aké sú jeho príčiny, význam a následky?
- Kde všade sa s konfliktom stretávame a čo ho ovplyvňuje?
- Aké typy konfliktov poznáme?
- Aké sú jednotlivé fázy konfliktu a čo sa v nich odohráva?
- Čo znamená výraz „rub a líc konfliktu“?
- Konflikty na pracovisku. Čo spôsobujú a čo je v nich najväčším problémom?
- Akými zásadami sa máme riadiť pri riešení konfliktu?
- Aké sú kroky efektívneho riešenia konfliktov, ich postupnosť a obsah?
- Ako komunikovať s konfliktným kolegom a ako sa vyhnúť deštruktívnemu správaniu?
- Aké štýly a spôsoby riešenia konfliktu poznáme a ako ich správne použiť?