

Lektion 1 Hvad er en konflikt?

Refleksionsøvelse

Dette er en lille refleksionsøvelse, hvor du skal bruge dét, du har lært i lektion 1.

Udfyld dette ark med en konflikt som du har oplevet. Hvis du har en konflikt, der er blevet løst, vil det være godt at bruge den. Ellers kan du tage en hvilken som helst konflikt, som du har været involveret i, og som du har det ok med at skrive om.

Hvad handlede konflikten om (sagen eller problemet)?

Hvem var involveret i konflikten?

Hvad skete der?

Hvad blev der sagt eller gjort, der udløste konflikten?

Hvordan kunne man se, at parterne i konflikten var følelsesmæssigt involveret?

Dét, du skriver, er kun til dit eget brug, og du skal ikke dele det med de andre mødedeltagere. Gem arket når du har udfyldt det, så du kan arbejde videre med din konflikt efter næste lektion.

Opmærksomhedsøvelse

Som selvstudie før næste lektion kan du lave en lille opmærksomhedsøvelse, hvor du skal prøve at lægge mærke til de uenigheder, som du oplever i hverdagen på kontoret. Det kan enten være en uenighed, som du selv er involveret i, eller en uenighed som du er tilskuer til.

Prøv om du kan spotte, om uenigheden bliver til en konflikt ved, at en eller flere af parterne bliver følelsesmæssigt involveret.

- Hvad handler konflikten om - det vil sige, hvad er parterne uenige om?
- Hvad blev der lige præcis sagt eller gjort, der udløste konflikten?

Øvelsen skal hjælpe dig til at opdage en konflikt så tidligt som muligt. Så vil vi næste gang i lektion 2 snakke om konflikttrappen, der illustrerer, hvordan konflikter optrapper, og i lektion 3, 4 og 5 vil vi snakke om, hvad vi kan gøre for at nedtrappe en konflikt igen.