



Co-funded by
the European Union



Przybornik szkoleniowy PR3

Matryca rozwiązań korzystnych dla obu stron

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

"Win-Win Resolution Matrix" to kompleksowe narzędzie zaprojektowane w celu rozwiązywania konfliktów poprzez ustrukturyzowany, oparty na współpracy proces. Obejmuje ona matrycę z czterema kwadrantami, z których każdy reprezentuje różne aspekty procesu rozwiązywania konfliktów. Uczestnicy są prowadzeni przez szereg kroków w celu zrozumienia problemu, zidentyfikowania wspólnej płaszczyzny i wygenerowania wzajemnie korzystnych rozwiązań.

2) CELE NARZĘDZIA

1. Wspieranie zrozumienia:

- Uczestnicy przedstawiają swoje punkty widzenia na konflikt.
- Zachęca do aktywnego słuchania punktu widzenia drugiej strony.

2. Otwarta komunikacja:

- Promuje bezpieczne środowisko do wyrażania myśli i uczuć.
- Zachęca do przejrzystości w celu budowania zaufania między stronami konfliktu.

3. Identyfikacja wspólnych celów:

- Ułatwia odkrycie wspólnych interesów i celów.
- Przenosi uwagę ze stanowisk na potrzeby i pragnienia.

4. Rozwijanie umiejętności negocjacyjnych:

- Wyposaża uczestników w umiejętność proponowania i oceny potencjalnych rozwiązań.
- Zachęca do kompromisu i kreatywnego rozwiązywania problemów.

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Samowiedomość: Uczestnicy zastanawiają się nad swoimi reakcjami emocjonalnymi na konflikt.

Empatia: Narzędzie zachęca uczestników do zrozumienia emocji i perspektyw innych osób.

Komunikacja: Aktywne słuchanie i skuteczne wyrażanie emocji są niezbędnymi elementami.

Zarządzanie konfliktem: Zapewnia ustrukturyzowane podejście do zarządzania emocjami podczas konfliktów.

4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

- Studia przypadków lub scenariusze przedstawiające różne sytuacje konfliktowe;
- Przewodnik dla moderatora zawierający instrukcje, punkty do dyskusji i pytania podsumowujące;
- Tablica lub duży papier do zapisania matrycy.

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1. Wprowadzenie (15 minut):

- Krótki przegląd Matrycy Rozwiązywania Konfliktów Win-Win.
- Wyjaśnienie każdego kwadrantu i jego roli w procesie rozwiązywania konfliktów.
- Ustalenie podstawowych zasad komunikacji opartej na szacunku.

2. Dyskusja z moderatorem (30 minut):

- Prowadzący przedstawia hipotetyczny konflikt, prowadząc uczestników przez każdy kwadrant.
- Uczestnicy identyfikują swoje stanowiska, interesy i emocje związane z konfliktem.

3. Odgrywanie ról (40 minut):

- Uczestnicy dzielą się na pary lub małe grupy.
- Każda grupa stosuje matrycę do konkretnego scenariusza konfliktu.
- Ćwiczenia polegające na odgrywaniu ról zachęcają do praktycznego zastosowania narzędzia.

4. Podsumowanie i dyskusja (20 minut):

- Facylitatorzy prowadzą dyskusję grupową na temat zdobytych spostrzeżeń i napotkanych wyzwań.
- Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, strategiami i reakcjami emocjonalnymi.

5. Refleksja i planowanie przyszłych działań (15 minut):

- Uczestnicy zastanawiają się nad rozwojem osobistym i obszarami wymagającymi poprawy.
- Planowanie działań w celu zastosowania matrycy rozwiązań Win-Win w rzeczywistych konfliktach.

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

- Zwiększona samoświadomość i inteligencja emocjonalna w sytuacjach konfliktowych;
- Poprawa umiejętności komunikacyjnych, w tym aktywnego słuchania i wyrażania potrzeb;
- Poprawa umiejętności rozwiązywania problemów poprzez współpracę i kompromis;
- Większa pewność siebie w konstruktywnym zarządzaniu konfliktami i ich rozwiązywaniu;
- Rozwój sposobu myślenia, który dąży do osiągnięcia korzystnych rezultatów dla trwałych relacji.