



Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Matricea de rezolvare Win-Win

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

"Matricea de rezolvare a conflictelor în condiții avantajoase pentru ambele părți" ("Win-Win Resolution Matrix") este un instrument cuprinzător conceput pentru a aborda conflictele printr-un proces structurat și colaborativ. Acesta implică o matrice cu patru cadrane, fiecare reprezentând diferite aspecte ale procesului de soluționare a conflictelor. Participanții sunt ghidați printr-o serie de pași pentru a înțelege problema, a identifica un teren comun și a genera soluții reciproc avantajoase.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Promovarea înțelegerii:**
 - Oferirea oportunității participanților să își articuleze perspectivele asupra conflictului.
 - Încurajarea ascultării active a punctului de vedere și al celeilalte părți.
- Comunicarea deschisă:**
 - Promovarea unui mediu sigur pentru exprimarea gândurilor și sentimentelor.
 - Încurajarea transparenței pentru a crea încredere între părțile aflate în conflict.
- Identificarea obiectivelor comune:**
 - Facilitarea descoperirii de interese și obiective comune.
 - **Deplasarea atenției de la poziții la nevoile și dorințele subiacente.**
- Dezvoltarea abilităților de negociere:**
 - Dotarea participanților cu abilitatea de a propune și de a evalua soluții potențiale.
 - Încurajarea compromisul și rezolvarea creativă a problemelor.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

- **Conștiința de sine:** Participanții reflectă asupra reacțiilor lor emoționale la conflict.
- **Empatie:** Instrumentul încurajează participanții să înțeleagă emoțiile și perspectivele celorlalți.
- **Comunicarea:** Ascultarea activă și exprimarea eficientă a emoțiilor sunt componente esențiale.
- **Gestionarea conflictelor:** Oferă o abordare structurată pentru gestionarea emoțiilor în timpul conflictelor.



4) RESURSE ȘI MATERIALE

- Studii de caz sau scenarii reprezentând diverse situații de conflict.
- Ghidul facilitatorului care include instrucțiuni, puncte de discuție și întrebări de bilanț.
- O tablă sau hârtie mare pentru a scrie matricea

5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

1. **Introducere** (15 minute):

- Scurtă prezentare generală a Matricei de Soluționare a Conflictelor avantajoase pentru ambele părți (Win-Win Resolution Matrix).
- Explicarea fiecărui cadran și a rolului său în procesul de soluționare a conflictelor.
- Stabilirea regulilor de bază pentru o comunicare respectuoasă.

2. **Discuție ghidată** (30 de minute):

- Facilitatorii prezintă un conflict ipotetic, ghidând participanții prin fiecare cadran.
- Participanții își identifică pozițiile, interesele și emoțiile legate de conflict.

3. **Joc de rol** (40 de minute):

- Participanții se împart în perechi sau în grupuri mici.
- Fiecare grup aplică matricea la un scenariu de conflict specific.
- Exercițiile de joc de rol încurajează aplicarea practică a instrumentului.

4. **Dezbateri și reflexii** (20 de minute):

- Facilitatorii ghidează o discuție de grup privind perspectivele dobândite și provocările cu care s-au confruntat.
- Participanții își împărtășesc experiențele, strategiile și reacțiile emoționale.

5. **Reflecție și planificare a acțiunilor** (15 minute):

- Participanții reflectă asupra creșterii personale și a domeniilor de îmbunătățire.
- Planificarea acțiunilor pentru aplicarea Matricei de rezolvare a conflictelor câștigătoare în conflictele din viața reală.



Co-funded by
the European Union



6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

- Creșterea conștiinței de sine și a inteligenței emoționale în situații de conflict.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare, inclusiv ascultarea activă și exprimarea nevoilor.
- Abilități îmbunătățite de rezolvare a problemelor prin colaborare și compromis.
- O mai mare încredere în gestionarea și rezolvarea conflictelor în mod constructiv.
- Dezvoltarea unei mentalități care urmărește obținerea de rezultate avantajoase pentru ambele părți pentru relații durabile.