



HVAD VIL DU LÆRE AF DIN NÆSTE KONFLIKT?



Alt imens vi haster mod Folketingsvalget fyldes skærmen med de klassiske partirunder, debatter og moderat mudderkast. Nogen gange går bølgerne højt, når landets politikere kommer på kollisionskurs. Det kan dog synes at være de selv samme diskussioner og uoverensstemmelser, som vi har set udspille sig mange gange før.

Det er ikke blot politikkerne, som risikerer at gentage sig selv i uoverensstemmelser. Mange af os har prøvet at stå i en konflikt med en déjà vu fornemmelse, når både emnet, argumenterne og formen gentager sig.

Konflikttrappen, instrumentel konflikt eller nedtrappende adfærd er begreber du måske er stødt på i forbindelse med et konflikthåndteringskursus. Det er centrale begreber, der giver en god forståelse for, hvad der konkret sker i en konfliktsituation. Alligevel oplever mange af os at være part i en konflikt uden at bringe vores viden om konflikter i spil. Det skyldes formegentlig at vi bliver følelsesmæssigt kapret i konfliktsituationen. Hvis vi virkelig ønsker at håndtere konflikter bedre og undgå at blive følelsesmæssigt kapret, kan vi gøre brug af indsigter fra hjerneforskningen.

Tre centrale elementer at forholde sig til i en konflikt

Dig selv: hvad gør konflikten ved mig (biologisk og emotionelt)? Og hvorfor føler jeg som jeg gør?

Relationen: Hvem er den anden i forhold til dig - hvordan er relationen? Er det en ligeværdig relation?

Situationen: Hvad er det, der er på spil? Hvad vil du opnå eller undgå? Er du bevidst om overstående og kan sætte ord på det, vil det hjælpe dig til at balancere konflikten, så du ikke mister dig selv og fokuserer uhensigtsmæssigt på en af de tre.

Hjernen er glad for genbruge, især af tanker og følelser. Genbrug gør det nemt at navigere i en hektisk hverdag. Men hvis vi vil ændre vores tilgang til konflikter og håndteringen af dem, skal vi danne nye og andre stier i hjernen. Frem for at se konflikter som en arena for kamp eller flugt så skal de ses som en læringsarena. Det kræver, at vi kysser konflikten velkommen og fokuserer på, hvad vi kan lære, hvis vi ændre adfærd og tanke-systemer.

LÆS MERE HER

SUPPLEMENT har tunet det klassiske kursus i konflikt-håndtering med noget af den nye viden fra hjerneforskningen.



Få gode råd til konflikthåndteringen

I den lille video kan du høre Mads Lønnerup komme med en række gode råd til hvad du skal være opmærksom på, når du håndterer en konflikt.

<https://youtu.be/IF1b6DGRATs>



ÅBNE KURSER

Bogholderi for begyndere - og opfriskning
– Lyngby: 15-16/6 2015

Knæk et regnskab
– Lyngby: 17-18/6 2015

- » Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Lyngby: 15-16/6 2015
- » Knæk et regnskab – Lyngby: 17-18/6 2015
- » Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Århus 10-11/9 2015
- » Bogholderi for begyndere - og opfriskning – Lyngby 14-15/9 2015
- » Knæk et regnskab – Lyngby: 5-6/10 2015
- » Styr på tiden – Lyngby: 3/11 2015
- » Kys konflikten – Lyngby: 12/11 2015

ÅBNE

KURSER

