

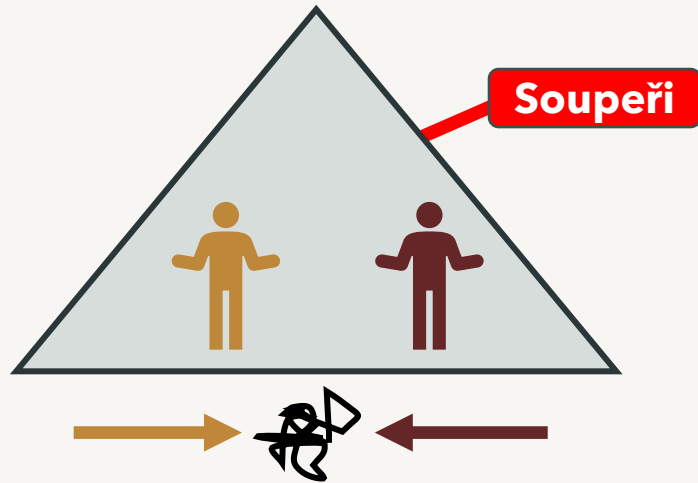
Konflikty, emoce, potřeby a deeskalace



• Radek Šíp

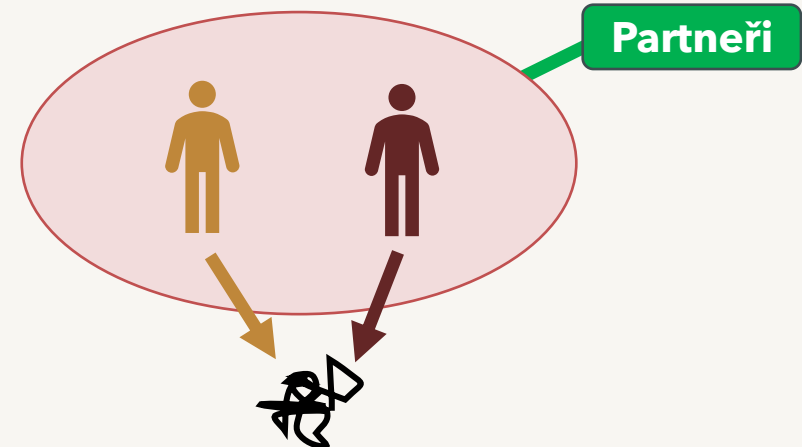
Přístupy ke konfliktu

- **Otázka:** Kdo je víc pokažený?
- Kdo za to může?



- **Výsledek:** Výhra / Prohra / Vyčerpání
- **Moc:** Power over

- **Otázka:** Co se děje v tobě? Co ve mně?
- Co chceš ty? Co chci já?
- Co se s tím dá dělat?



- **Výsledek:** Pochopení se (+hledání řešení)
- **Moc:** Power with

Způsoby oslovení emocí



Podle kartiček.

„Ty máš teď asi strach, co?“



Mojí zkušeností

„Já tohle vidět, tak jsem nasranej.“



Slang



Metafory

„Koukám to v tobě pěkně bublá.“



Zkušenost jiných

„Žena co podvádí, to by asi překvapilo kde koho.“



Činnost

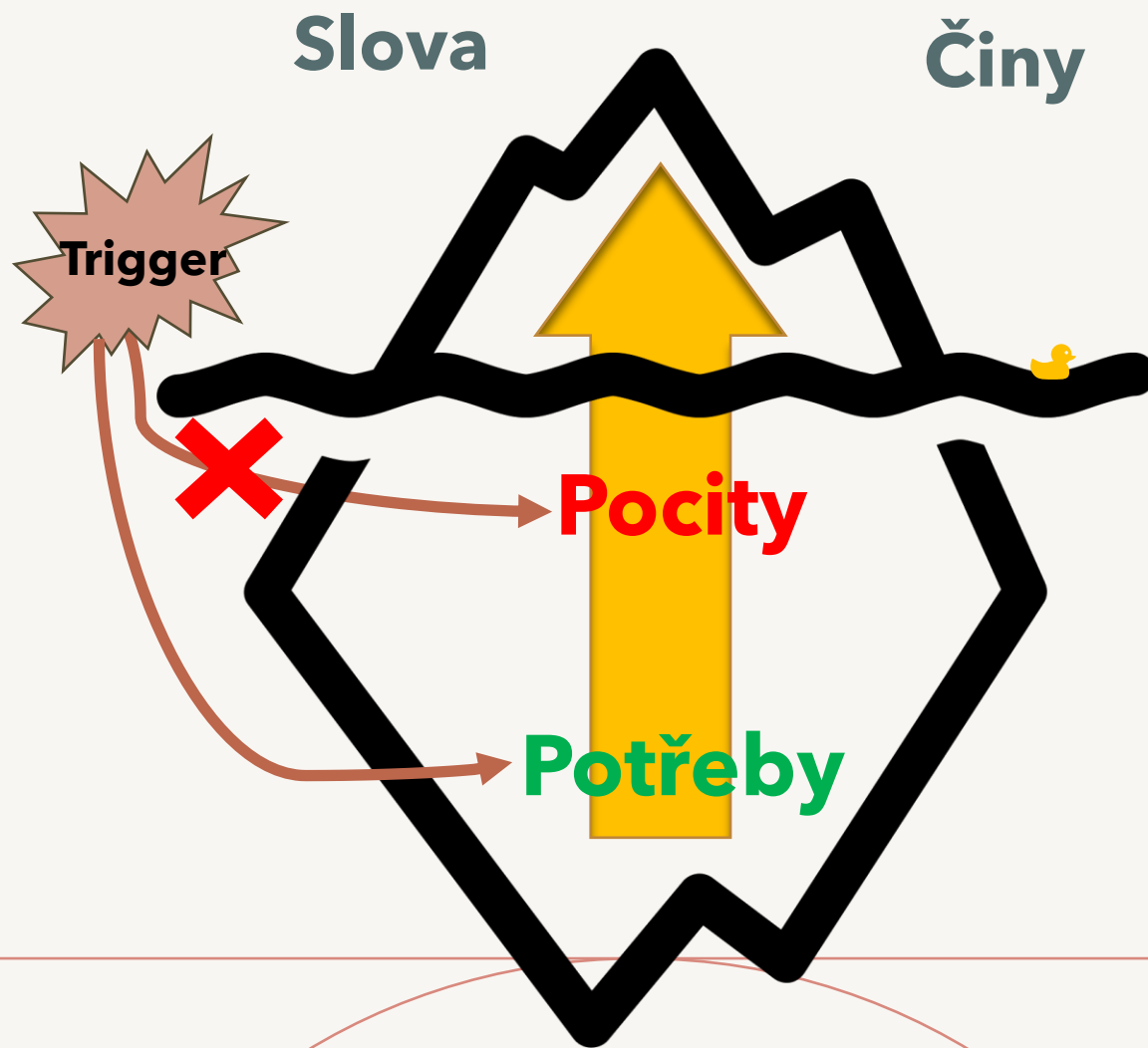
„Ty bys mu nejradši napálil, co?“



Odkaz na tělo

„Nebrní ti ruce? Sucho v krku?“

Ledovec



Potřeby x Strategie

- Potřeby

- Abstraktní
- Prožívané
- Nekontroverzní podstata jednání
- Je možné je pochopit



- Strategie

- Konkrétní
- Ve slovech a činech
- Potencionálně velmi kontroverzní a konfliktní
- Je možné je preferovat, souhlasit a nesouhlasit s nimi



4 skupiny potřeb (podle NVC)



Fyzické potřeby

- Jídlo
- Odpočinek
- Pohyb
- Prostor
- Klid
- ...



Vztahové potřeby

- Sdílení
- Sounáležitost
- Dotyk
- Uznání
- Status
- ...



Potřeby týkající se smyslu

- Progres
- Růst
- Učení se
- Transcendence
- Přispění
- ...



Potřeby týkající se svobody/autonomie

- Být brán vážně
- Možnost volby
- Autonomie
- Respekt
- Svoboda
- ...

KTERÉ STOJÍ NEJČASTĚJI ZA KONFLIKTY, KTERÉ ŘEŠÍTE?