**Od konfliktu do rozmowy**

**Konstruktywna komunikacja w obliczu różnic**

Moduł I: Mrągowo, 11-12.01.2022, godz. 09:00 – 17:00

**Wprowadzenie**

Konflikt ma przede wszystkim wymiar relacyjny, związany z tym jak ludzie komunikują i odnoszą się do siebie. Sytuacje sporne, istotne różnice zdań potrafią zachwiać naszymi przekonaniami, zdolnością do oceny sytuacji i pewnością dokonywanych wyborów. Czujemy się niespokojni i trudniej nam jasno myśleć. Jednocześnie zmniejsza się nasza skłonność do rozumienia i rozważania innego punktu widzenia. W rezultacie stajemy się defensywni, zamknięci i podejmujemy decyzje bez uwzględnienia ważnych informacji i wyjścia poza podstawowe odruchy. Kiedy próbujemy poradzić sobie z konfliktem będąc w stanie słabości i skupienia na sobie, najczęściej komunikacja staje się destrukcyjna i uniemożliwia podejmowanie sensownych decyzji.

Jednak pomimo destabilizującego wpływu konfliktu, ludzie mają naturalną zdolność i motywację do odzyskania poczucia siły i pewności siebie (proces wzmacniania) oraz do otwartości i wrażliwości na drugą osobę (budowanie zrozumienia). Jest to bazą do poprawy jakości komunikacji, co tworzy pozytywne sprzężenie zwrotne i cała interakcja może ulec odnowie i nabrać konstruktywnego, łączącego i humanizującego charakteru. Wtedy zmienia się sposób w jaki ludzie angażują się w konflikt, jak omawiają i negocjują sprawy. Odzyskują poczucie własnej mocy i chęć wzajemnego zrozumienia, co pozwala zmierzyć się z sytuacją konfliktu w sposób konstruktywny.

**Szkolenie**

Szkolenie ma charakter interaktywny, integruje teorię i praktykę za pomocą ćwiczeń, symulacji, analizy filmów i własnych doświadczeń oraz dyskusji i indywidualnej refleksji.

Szkolenie pomoże w lepszym zrozumieniu natury destrukcyjnej i konstruktywnej komunikacji. Konflikty znacznie utrudniają wykorzystanie naszych najlepszych cech i umiejętności, często w momentach, w których są najbardziej potrzebne. Dlaczego tak się dzieje i jak temu sprostać? Szkolenie odpowiada na to pytanie przez spojrzenie na powszechne reakcje w trudnej komunikacji, badanie jaki wpływ takie sytuacje mają na każdego z nas, rozważanie co kieruje naszym zachowaniem w tych momentach i budowanie praktycznych strategii świadomego odpowiadania na sytuacje konfliktowe zamiast odruchowych reakcji. W trakcie szkolenia uczestnicy będą nabierać umiejętności zamieniania swoich konfliktów w konstruktywne rozmowy, bez względu czy z członkiem rodziny, współpracownikiem czy członkiem społeczności.

**Dzień 1**

* Fundamenty modelu: światopogląd relacyjny i transformatywna teoria konfliktu
* Analiza konfliktów na bazie własnych doświadczeń
* Świadomość osłabiających i ograniczających efektów konfliktu
* Wzmocnienie i zrozumienie jako źródło konstruktywnych zachowań w konflikcie
* Ćwiczenie konfliktowych rozmów

**Dzień 2**

* Równoważenie własnej autonomii i otwartości na innych
* Strategie skutecznego radzenia sobie w konflikcie
* Model transformatywny w sytuacjach zawodowych
* Rozpoznawanie szans na wzmacnianie i budowanie zrozumienia
* Ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych modelu transformatywnego
* Ćwiczenie konfliktowych rozmów

Prowadzący

**Magdalena Dittmer** jest mediatorem, trenerem biznesu, facylitatorem i wykładowcą. Absolwentka prawa na Uniwersytecie Gdańskim oraz studiów podyplomowych z mediacji. Stale rozwija kwalifikacje podczas warsztatów z mediacji i polubownych metod rozwiązywania sporów oraz superwizji mediatorów. Pracuje jako mediator od 2013 roku i jest wpisana listę mediatorów stałych przy Sądzie Okręgowym w Gdańsku i Warszawie w zakresie mediacji gospodarczych, pracowniczych, cywilnych, rodzinnych i karnych. Właścicielka firmy Mediacje MD oferującej usługi dla biznesu oraz dla osób prywatnych z obszaru mediacji, komunikacji i konfliktu. W latach 2013 - 2015 kierowała Filią Polskiego Centrum Mediacji w Starogardzie Gdańskim, gdzie do dzisiaj realizuje projekty społeczne dla mieszkańców jak np. współtworzenie starogardzkiego Punktu Mediacji Rówieśniczej. Jest mediatorem Centrum Dialogu i Transformacji Konfliktu oraz Pomorskiego Centrum Arbitrażu i Mediacji.

**Łukasz Kwiatkowski** współpracuje z międzynarodową siecią praktyków skupionych wokół Institute for the Study of Conflict Transformation i pełni funkcję koordynatora ISCT w Polsce. Uzyskał tytuł Certified Transformative Mediator™ i jest autoryzowanym trenerem ISCT. Posiada doświadczenie w budowaniu i rozwoju zespołów, zarządzaniu zmianą i konfliktem w organizacji oraz komunikacji i negocjacji w środowisku międzynarodowym. Prowadzi coaching konfliktu, mediacje oraz szkolenia i warsztaty dla osób indywidualnych, organizacji i mediatorów. Brał udział w szeregu konferencji, szkoleń i warsztatów w Europie i USA na temat różnych form interwencji w konflikcie. Zainicjował powstanie Centrum Dialogu i Transformacji Konfliktu z myślą o wsparciu ludzi, rodzin, organizacji i społeczności w konstruktywnym odpowiadaniu na sytuacje konfliktowe.