

## Тренинг «Управление конфликтами»

### Цель и задачи:

- Научиться эффективно общаться в конфликтной ситуации.
- Как общаться с агрессивным собеседником.
- Что делать, чтобы самому «не выходить из себя»?

### Программа триннга:

1. Что такое конфликт
2. Я и мои конфликты в моей жизни.
3. Как я обычно поступаю?
4. Причина возникновения негативного поведения (у детей и взрослых).
5. Агрессивное поведение: как вести себя с таким собеседником?
6. Как разрешать конфликты.
7. Правила эффективного общения в ситуации конфликта.
8. Что делать, чтобы не ввязываться в конфликтную ситуацию.
9. Конфликт и стресс - помоги себе сам (методы саморегуляции). Как всегда быть в эффективном рабочем состоянии.

**Формы работы:** мини-лекция, ролевые игры, кейсы, тесты и практические ситуации.