

# ERASMUS+

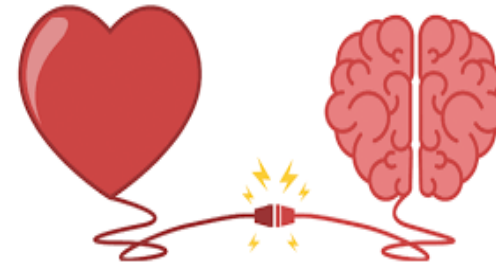


Florenca 5.-15.5.2022



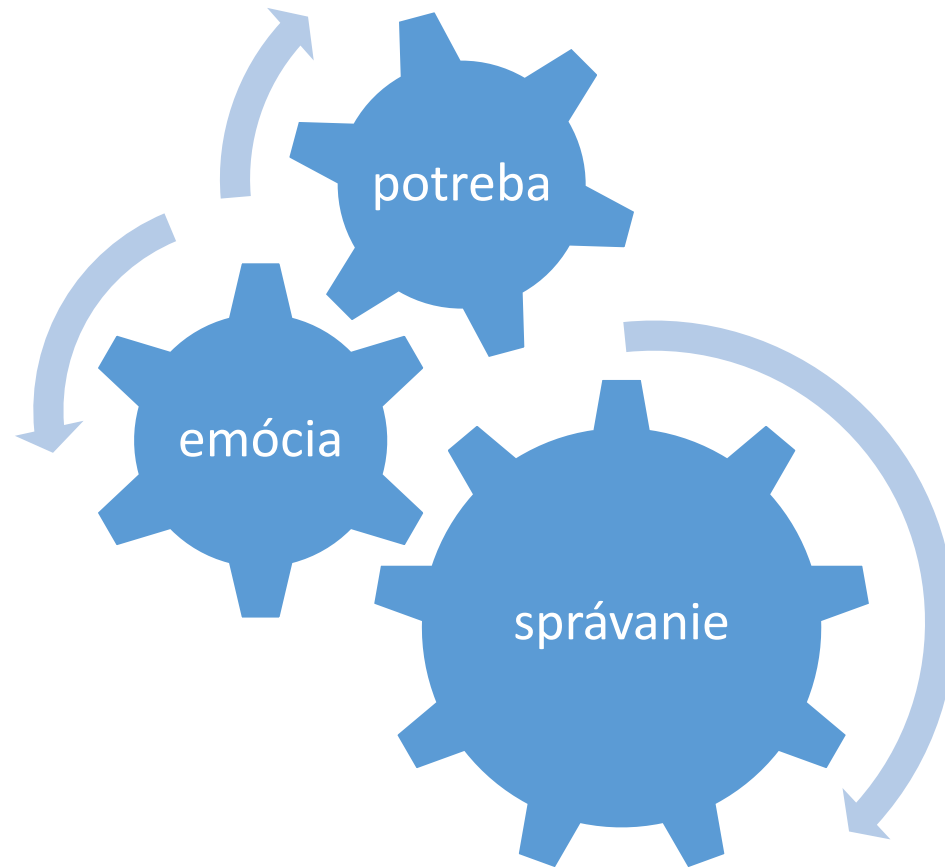
Zvládanie  
konfliktov

Emocionálna  
inteligencia



Prevenca šikany

Za každým správaním je emócia a za každou emóciou je potreba

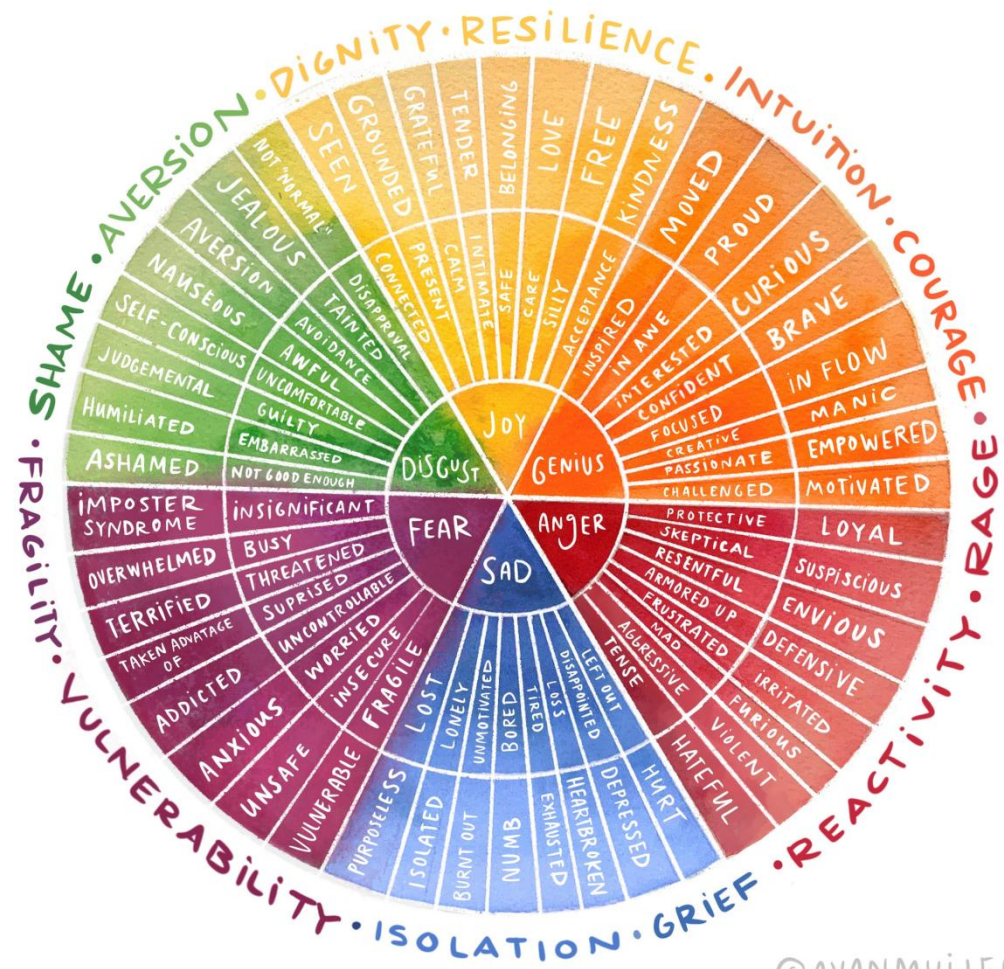
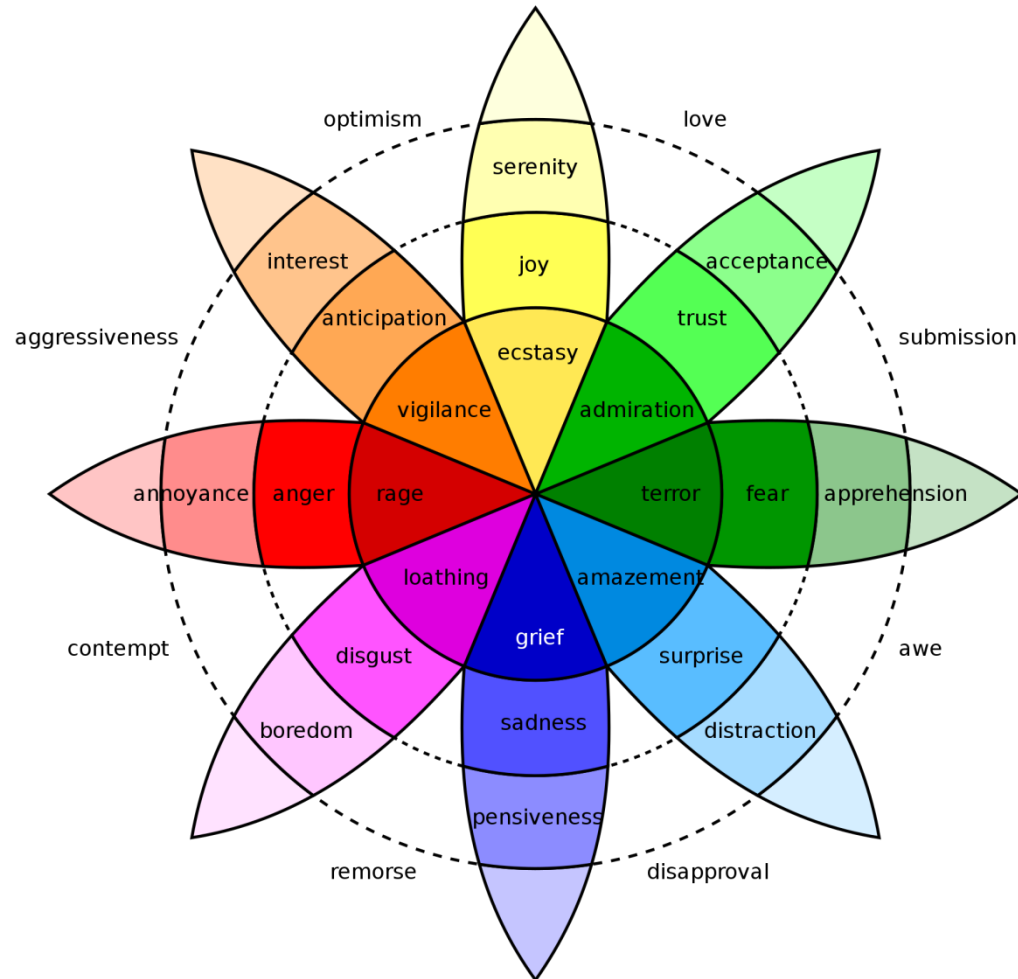


# POTREBY



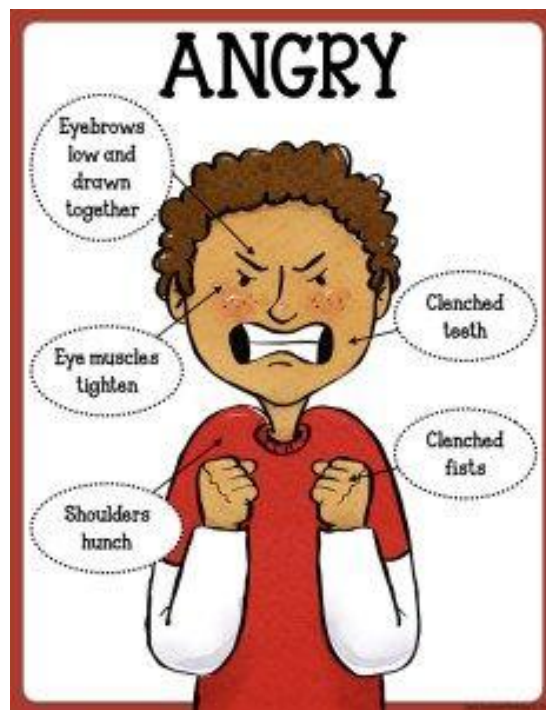
# EMÓCIE

všetky emócie sú vítané, ale nie každé správanie



# HNEV – najčastejšie vystúpi počas konfliktu

- Obava?
- Strach?
- Zmätenie?
- Hanba?
- Nervozita?
- Úzkosť?
- Bolesť?



- Silný smútok?
- Žiarlivosť?
- Závist?
- Frustrácia?
- Vina?
- Sklamanie?



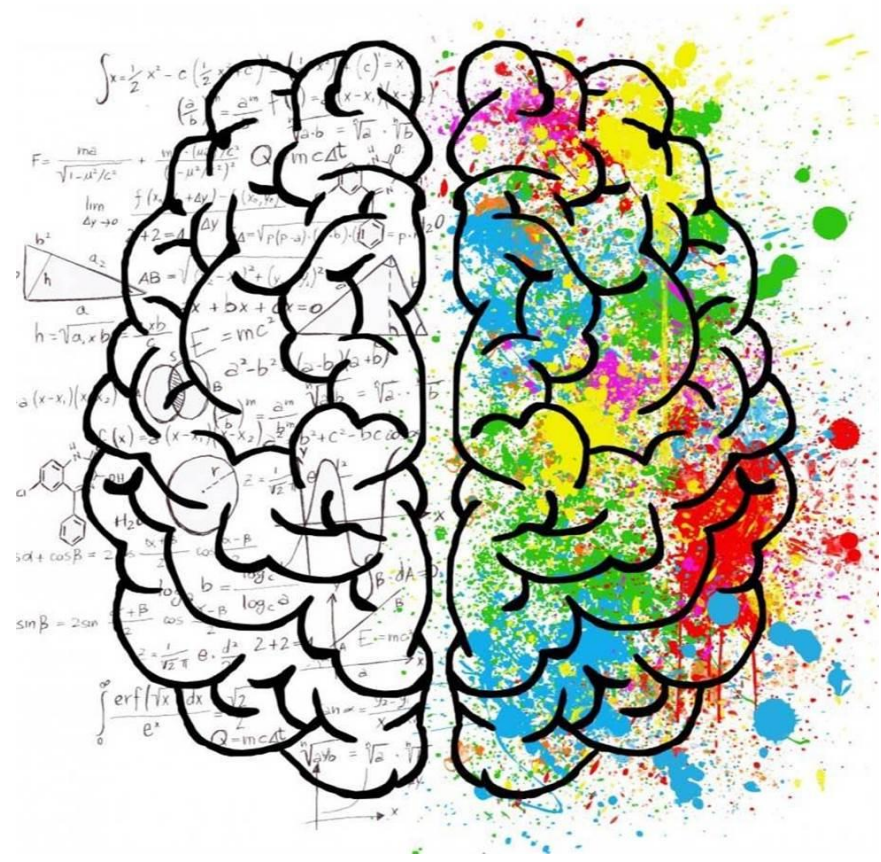
# Ako spomaliť emocionálnu časť mozgu/amygdalu?

- Hlboké dýchanie
- 5 prstové dýchanie
- Zmeniť prostredie
- Antistresová loptička
- Zapnúť hudbu a nahlas spievať
- Začni sa hýbať – prejdi sa, choď behať



# Vyššia EQ

- priznať a pomenovať emócie, ktoré pociťujeme
- pomáha počúvať sa navzájom
- pochopiť správanie a prežívanie druhých - empatia
- rozhodnúť sa ako komunikovať svoje emócie
- ako podať svoje myšlienky autenticky ale s rešpektom





# KONFLIKT

## nám môže pomôcť rásť



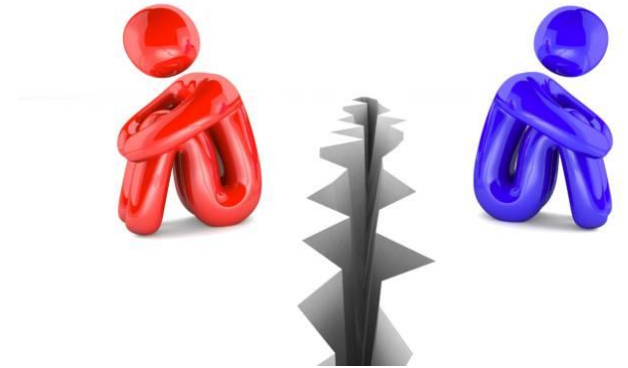
- NÁSTROJE - STRATÉGIE PRE MEDIÁCIU KONFLIKTOV
- Fungujú ak porozumieme emóciám, ktoré predchádzali konfliktu
- Nefungujú ak ich budeme používať len ako proces

# 5 kroková stratégia zvládania konfliktov

## Krok 1

### Priznať si vzniknutú situáciu

- Nevyhýbajme sa konfliktov
- Nikto ich nemá rád, stavajú nás do nepríjemnej situácie
- Nepriznanie si vedie k zlej atmosfére v kolektíve, skupinkovaniu, nižšej motivácii, vyššej absencii



## Krok 2

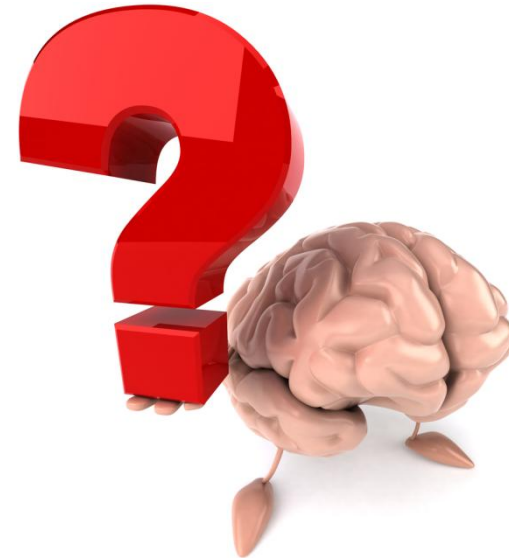
### Nechajme strany „vychladnúť“

- Spomaliť emocionálnu stránku

## Krok 3

## Vypočúť si všetky strany

- Postupne si po jednom vypočúť všetkých účastníkov konfliktu
- Pýtať sa otvorené otázky a robiť si poznámky (zistiť KTO? KDE? KEDY? AKO? PREČO?)
- Zistiť ako vnímajú vzniknutú situáciu
- Či a ako sa pokúsili situáciu riešiť
- Aké kroky by mali nasledovať
- Byť neutrálny, ale empatický



!!! Ľudia s problémom sú zvyčajne tí, ktorí majú aj riešenie. Ak navrhnú kroky oni, je veľká pravdepodobnosť, že ich dodržia. !!!

## Krok 4

## Mediácia



- Stretnutie všetkých zainteresovaných strán
- My nie sme v úlohe sudcu, ale skôr zrkadla, ktoré im
- Mali by sme opísať čo sme sa od nich dozvedeli

**!!! Tón hlasu, očný kontakt, neverbálna komunikácia !!!**

- Dať každému 2 – 3 minútky na vyjadrenie sa, bez prerušovania
- Požiadat' ich aby hovorili o sebe a svojich pocitoch

*„Cítil som sa odstrčený, keď mi nepovedali o stretnutí... Nemal som príležitosť povedať svoj názor na...“*

*NIE „Nikto mi o ničom nepovedal! Ty si o všetkom rozhodol sám!“*

- Dať im 1 – 2 minútky na reakciu

- Zhrnúť všetko čo sme počuli

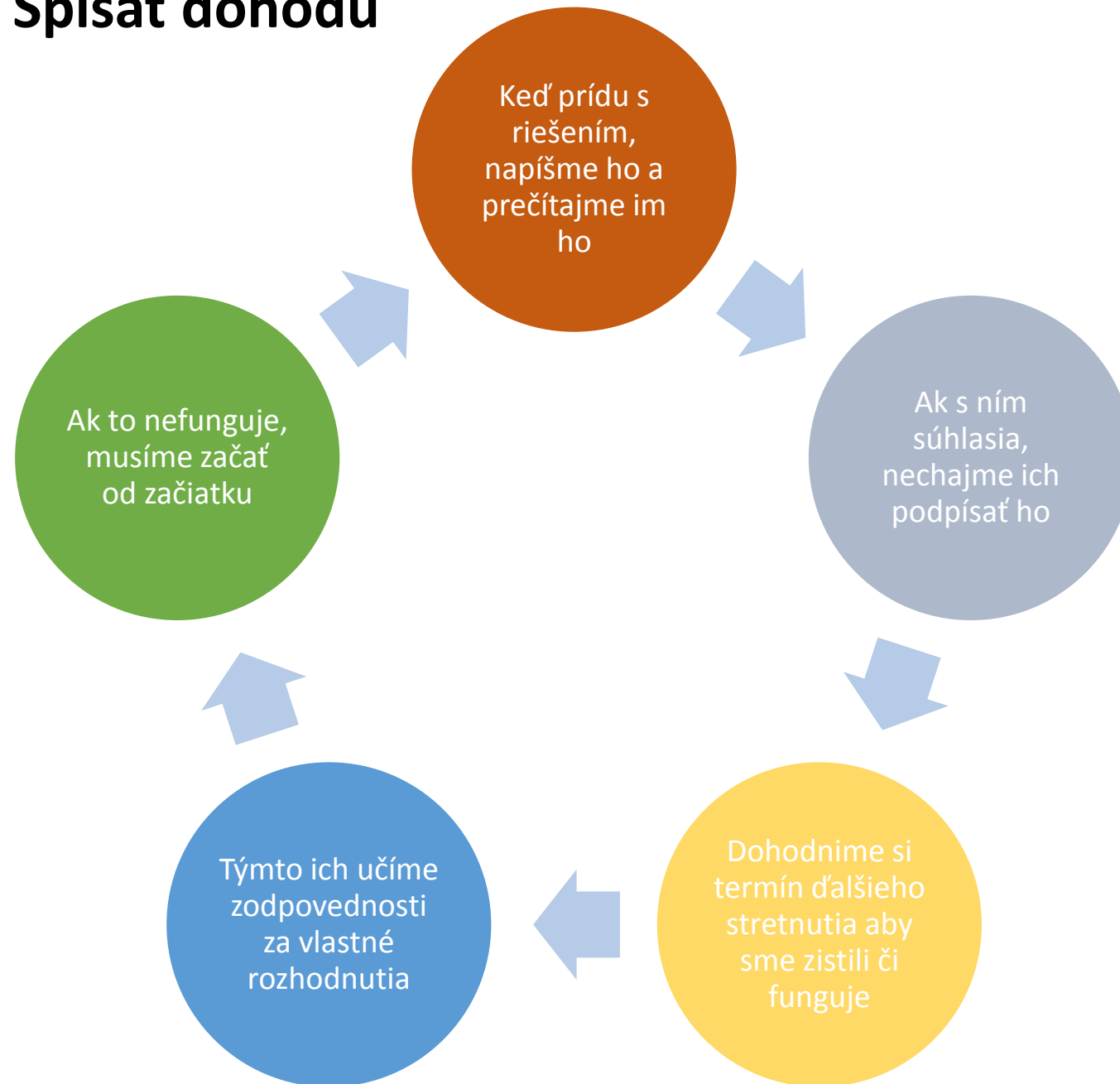
Spomalí to ich emocionálnu stránku mozgu, dáme im najavo, že sme ich pozorne počúvali

- Zamyslieť sa nad možnými riešeniami



## Krok 5

### Spísať dohodu



# Dobré znaky, že váš kolektív/trieda majú EQ

Ten kto hovorí, udržiava očný kontakt

Keď sa predloží návrh, vzbudí zvedavosť

Členovia skupiny sa striedajú v hovorení

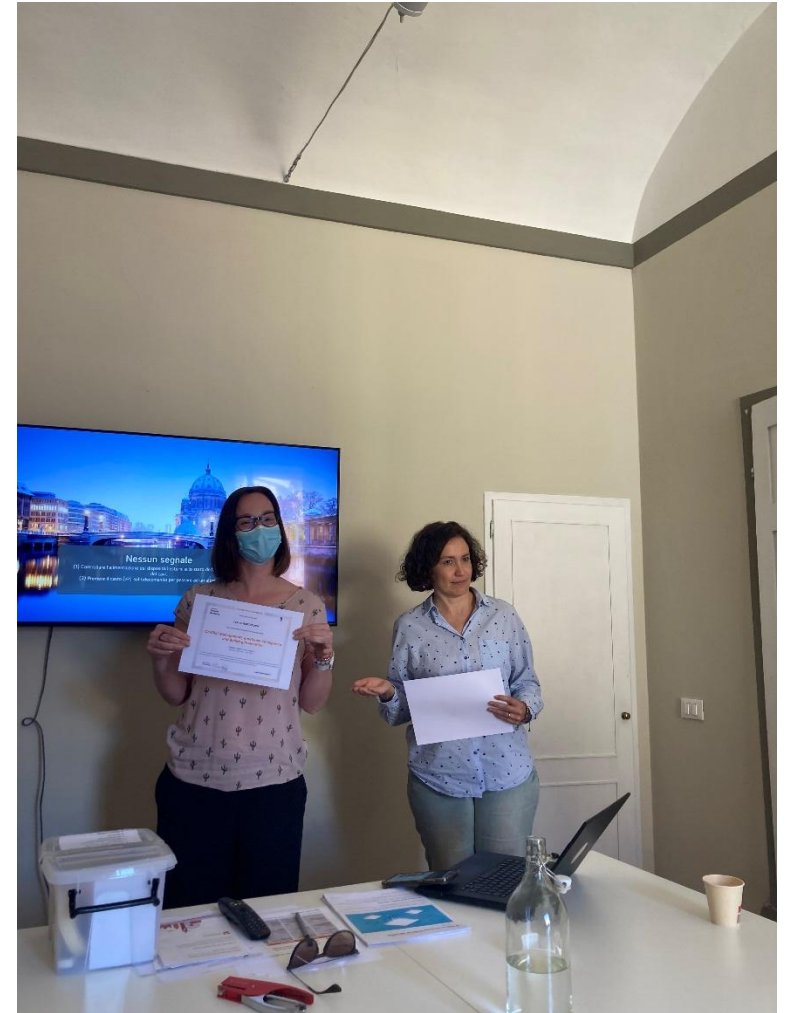
Neskáču si do reči

Sú empatický jeden k druhému

Vždy nájdú dôvod prečo byť pozitívny

# Prečo ísť na Erasmus?

- Výmena skúsenosti s pedagógmi z iných krajín
- Možnosť nadviazať spoluprácu s inými školami
- Osobnostný rast



- Príležitosť komunikovať v cudzom jazyku
- Spoznať novú krajinu a mesto



