

Правила поведения в условиях конфликта

1. Помните, что в конфликте у человека доминирует не разум, а эмоции, что ведет к аффекту.
2. Придерживайтесь многоальтернативного подхода и, настаивая на своем предложении, не отвергайте предложение партнера.
3. Осознайте значимость разрешения конфликта для себя. Это позволит перенести центр тяжести с отношений на проблему.
4. Если вы и ваш собеседник раздражены и агрессивны, то необходимо снизить внутреннее напряжение.
5. Ориентируйтесь на положительное, лучшее в человеке, тогда вы обязываете и его быть лучше.
6. Предложите собеседнику встать на ваше место. Это снимает критический настрой и переключает собеседника с эмоций на осмысление ситуации.
7. Не преувеличивайте свои заслуги и не демонстрируйте знаки превосходства.
8. Не обвиняйте партнера и не приписывайте только ему ответственность за возникшую ситуацию.
9. Не зависимо от результатов разрешения противоречий старайтесь не разрушить отношения.

