

# CONFLICT REZOLUȚIE , LA LOCUL DE MUNCĂ





## ÎNVĂȚARE REZULTATE

- Înțelegerea și recunoașterea diferitelor tipuri de conflicte în mediile de lucru.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare pentru gestionarea conflictelor în mediile de lucru.
- Dezvoltarea empatiei pentru rezolvarea situațiilor conflictuale.
- Practicarea ascultării active, care ajută la rezolvarea conflictelor.



## ACTIVITĂȚI CE VEI FACE

- Energizant: Mișcarea oglinzii
- Discuție în grup: Povești despre conflicte la locul de muncă
- Metode de rezolvare a conflictelor și empatie
- Practica jocului de rol: Conflict în camera de pauză
- Reflecție și feedback între colegi





## TIPURI DE CONFLICTE

- Conflict interpersonal (între indivizi)
- Individ vs. Grup (nevoile unei persoane vs. deciziile grupului)
- Conflict de resurse (lipsa de timp, instrumente sau materiale)
- Conflict de sarcini (distribuirea inegală a muncii)
- Conflict de valori (diferențe de credințe sau principii)





## REZOLVAREA CONFLICTELOR METODE ȘI EMPATIE

- A simți furie
- A respira adânc
- A-ți exprima starea emoțională („Tristețea mea vine din această situație”).
- A asculta activ
- A rezolva problema în echipă.



## PAȘI CHEIE ÎN REZOLVAREA CONFLICTELOR

- Calmează-te
- Vorbește clar
- Ascultă activ
- Înțelege tipul de conflict
- Folosește empatia
- Lucrează pentru o soluție



# GÂNDURI FINALE

- **Conflictele apar – dar nu trebuie să ne divizeze.**
- **Cu o comunicare calmă, clară și empatie, putem transforma tensiunea în muncă în echipă.**
- **Hai să ne bucurăm, să împărtășim și să creștem în timpul sesiunii de astăzi!**





# MULTUMESC!