

GUIA

Guia de preguntas y reflexiones para gestionar conflictos.

Como gestionar conflictos?

Una persona o situacion complicada y dificil significa que hay un conflicto entre tus necesidades y las del otro. Hay que enfocarse en el mensaje que la otra persona está tratando de transmitir, dar un paso atrás y preguntarte si estás contribuyendo al problema de alguna manera.

- COMO PUEDES PONER ESPACIO FISICO Y MENTAL ANTES DE HABLAR CON LA OTRA PERSONA (O EMAIL)?
- ESTAS PREPARADO PARA COMUNICARTE DE MANERA CALMADA? Y LA OTRA PERSONA?
- COMO PUEDES ESTAR CALMADO Y TRANQUILO ANTES DE HABLAR DEL CONFLICTO CON LA OTRA PERSONA?
- PUEDES HABLAR DE UNA MANERA CALMADA DEL TEMA DEL CONFLICTO, SOBRE LO QUE PASA, COMO TE SIENTES?
- COMO PUEDES ENTENDER EL PUNTO DE VISTA DE LA OTRA PERSONA Y LA SITUACION? COMO LA OTRA PERSONA TE PUEDE ENTENDER A TI?
- PUEDES RECONOCER EL CONTEXTO QUE HA CAUSADO ESTE CONFLICTO? PUEDES GESTIONAR TU FRUSTRACION? QUE NECESITAS AHORA?
- HAZ UN PLAN DE SEGUIMIENTO