

Çatışmaların ve Stresin Gizli Sebeplerini Öğrenmek ve Dönüşümü Gerçekleştirmek



İnsan zihninin kavramları bir yere oturtma ihtiyacı vardır. Eğer kişinin karşılaştığı olay, geçmiş yaşam deneyimleri ile benzerlik gösteriyorsa zihin otomatik olarak elindeki veriyi kullanarak bir yanıt verecektir. Peki ya geçmiş deneyim ve öğrenmelerimiz bizlere kavramları yanlış algılattıysa? Doğru bildiklerimiz yanlışsa ve bizler yaşamı gerçekler üzerinden algılamıyorsak? O zaman derin bir yanılsama içerisinde olmaz mıyız?



Öz farkındalık ile çatışma ve stresi etkili yönetmek için;

- “Kendisi ile ilişki kurma” olgusu ile tanışmak
- İleri bildirim aldığında duygu durumunu fark edip hata yapmakla ilgili algılarını ve bakış açılarını sorgulamak
- Ekipteki çatışmayı ve stresi tetikleyen durumları ve söylemleri fark etmek
- Stres ve çatışma anındaki tepkileri ve etkili olmayan davranış stratejilerini çözümlenmek
- Gerilim veya çatışma ortamına empati ile yaklaşmayı, anlamayı ve kabul etmeyi seçmek
- Kurum içi deneyimleri bir perspektife oturtmak
- Kurumda kritik öneme sahip olan ekip çalışması, iş birliği, liderlik, sorumluluk gibi kavramların davranışsal tanımlarında fikir birliğine varmak