



Konfliktlösning

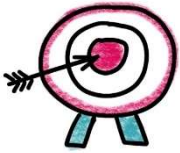
Aktivitet: Förstå konflikten - analys



Arbetsblad till deltagaren



Förstå konflikten - analys - arbetsblad



Syfte

- Att lära sig konfliktanalys som ett verktyg som hjälper oss förstå konflikten, vilket gör oss mer redo att hantera konflikter konstruktivt.
- Att genom erfarenhetsutbyte inse att vi alla har konflikter. Enbart det att berätta om en konflikt för en annan som lyssnar med närvaro kan ge nya värdefulla insikter och idéer till lösningar.

Så här gör du

1. Sitt själv en stund och fundera på en situation där du varit med om en konflikt. Om du absolut inte kan hitta en konflikt, försök att komma ihåg något frustrerande eller en "jobbig situation". Det måste vara ditt eget exempel – inte en konflikt som de har observerat hos andra. Använd gärna din loggbok (2 - 3 min).

Följande frågor kan användas som inspiration:

- *Vad hände?*
- *Vad tänkte du?*
- *Vad gjorde du?*
- *Vad kände du?*

2. Jobba i par eller i grupper om tre. Kom ihåg att det handlar om att få tillfälle att berätta om sin konflikt respektive träna på att lyssna med närvaro och sedan analysera konflikten - inte att lösa den. Undvik att ge goda råd!

3. Välj roller: En håller tiden, en lyssnar aktivt (om ni jobbar i par blir det samma person), en berättar om sin konflikt. Sätt max 5 min till att berätta och - 7-10 min till att analysera konflikten enligt schemat på nästa sida per person 15 min (beroende på den totala tid ni tilldelat uppgiften).

4. Analysera konfliktens sak och relation med hjälp av schemat. Den som "äger" konflikten för talet. De andra två stödjer genom att ställa undersökande, nyfikna frågor.



5. När alla tre har haft alla roller, ta en stund för gemensam reflektion kring hur ni upplevde att genomföra aktiviteten (ca. 5 min).

Använd till exempel dessa frågor:

- *Vad gav det att ta upp en konflikt på detta sätt?*
- *Gav det en ny syn på konflikten och din förståelse av den? Om ja, på vilket sätt?*
- *Hur var det att berätta?*
- *Hur var det att lyssna?*
- *Hur gick det med att inte ge goda råd?*
- *Vad tar du med som en viktig lärdom från aktiviteten som kan kopplas till din vardag/profession/ditt arbete?*



Tips - Varje person har totalt 15 min till sitt förfogande.

Detta inkluderar att berätta och analysera och en kort gemensam reflektion. Håll koll på tiden, så att alla får lika mycket talutrymme. Ge mer tid om du har möjlighet, det är en aktivitet som kan ge utrymme för mycket lärande om alla frågor arbetas igenom.



Instruktion till om du själv jobbar med modulen

Följ instruktionen under punkt 1 och punkt 4. Notera i schemat på utskrivet arbetsblad eller rita av schemat i din loggbok och fyll i.

Därefter använder du 5 - 10 minuter till att reflektera över hur du handlade i situationen. Notera gärna vidare i din loggbok.

- *Vad gav det att analysera en konflikt på detta sätt (med hjälp av schemat)?*
- *Gav det en ny syn på konflikten och din förståelse av den? Om ja, på vilket sätt?*
- *Hur löste du den konkreta konflikten (om den blev löst)?*
- *Vem hjälpte dig eventuellt?*
- *Vad har du lärt dig av konflikten- och konfliktlösningen?*
- *Skulle du handlat annorlunda idag? På vilket sätt och varför?*



SCHEMA TILL KONFLIKTANALYS

Fyll i schemat med hjälp av följande frågor:

1. *Vad i konflikten handlar om saken? Notera under "sak" i vänsterkolumnen!*
2. *Vad i konflikten handlar om personen och/eller påverkar relationen? Notera under "relation" i vänsterkolumnen!*
3. *Hur påverkar saken relationen och vice versa?*
4. *Var ligger tyngdpunkten i konflikten – på saken eller på relationen?*
5. *Vad i konflikten handlar om kultur?*
6. *På vilket sätt påverkas konfliktens dynamik av kultur (får den konflikten att trappa upp eller ner)?*
7. *På vilket sätt kan du använda insikter om kulturella skillnader i hanteringen av konflikten?*
8. *Vad kan du göra för att lösa konflikten när det gäller sak respektive relation? (notera i högerkolumnerna).*

Du hittar schemat på nästa sida!



NOTER

