**Программа тренинга**

# «Тренинг уверенного поведения в конфликтах»

**Тренер: Евгений Яковлев**

***Цель:*** заявлять и отстаивать свои интересы в важных для вас личных и деловых отношениях.

***Суть:*** этот тренинг не про то, как лучше поругаться в трамвае. В личных и деловых отношениях ваши интересы неизбежно время от времени сталкиваются с интересами других людей. Тренинг даст вам новые инструменты, чтобы твёрдо отстаивать свои интересы, сохраняя и развивая важные для вас отношения.

***Задачи:***

1. Ясно понимать механизм развития конфликта
2. Владеть десятью частными техниками уверенного поведения в конфликте, - убирают враждебность и дают разрешать конфликт конструктивно
3. Распознавать свои точки уязвимости - «комплексы», знать. «как это устроено» и уметь освобождаться от них
4. Определять психотипы людей и использовать это для взаимодействия в конфликте
5. Получить приёмы психологической устойчивости в конфликте
6. Знать пять тактик поиска интегративных решений (объединяющих интересы обеих сторон)

***План:***

**1 день**

1. **Закономерности конфликта.**

Конструктивный и деструктивный конфликт.

Иллюзия выигрыш-проигрыш.

Иллюзия плохого человека.

Эскалация.

1. **Базовые техники уверенного поведения: взгляд, интонации, состояние.** – Краткое напоминание из Тренинга уверенности.
2. **Частные техники уверенного поведения в конфликте.**

«Игра в туман»: согласие с правдой, согласие в принципе, согласие со смещением акцента.

«Активное слушание».

«Техника заинтересованного уточнения».

1. **Освобождение от комплексов.**

«Комплексы» - точки уязвимости. Пять способов их распознавать у себя и у других людей. Три способа освобождения от комплексов.

**2 день.**

1. **Устойчивость в конфликте.** Принятие себя; солнечная неуязвимость.
2. **Частные техники уверенного поведения в конфликте (продолжение).**

«Техника расщепления аргумента»

«Позитивное переформулирование»

«Негативное заявление»

«Негативные расспросы»

«Комплимент»

«Самораскрытие»

«Аналогичный случай»

1. **Психологические типы.** Как распознавать, чего ожидать, как влиять.

**Упражнение на улице с незнакомыми людьми:** закрепление техник уверенного поведения и умения практически определять психологические типы людей.

1. **Устойчивость в конфликте.** Принятие себя; солнечная неуязвимость (продолжение).
2. **Пять тактик поиска интегративных решений** (объединяющих интересы обеих сторон).

Вы получите конкретные алгоритмы поиска, которые позволяют вам выйти из конфликта и подняться на новый уровень отношений.

***Длительность:*** 18 часов (24 уч.ч.)