Title: Πώς μπορώ να διαχειριστώ τις συγκρούσεις;

Exercise Code: SLINTEGRA030

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 5. Conflict Solving Strategies  6. Problem Solving Strategies | Small group  Large group | 30 min |

**Purpose:**

* Εκμάθηση του πώς οι συγκρούσεις επηρεάζουν τα άτομα
* Εξέταση της αντίδρασης του ατόμου στις συγκρούσεις/συγκρουσιακές καταστάσεις
* Ενθάρρυνση της θετικής και εποικοδομητικής επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων

**Description:**

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ο αρχηγός της ομάδας κινείται προς το κέντρο του κύκλου και λέει «εγώ εκπροσωπώ τη σύγκρουση. Πώς αντιδράτε όταν αντιμετωπίζετε μια σύγκρουση;» Οι συμμετέχοντες καλούνται να καταλάβουν μια θέση στον χώρο, σε σχέση με τον ηγέτη, σύμφωνα με τον τρόπο που βιώνουν τη σύγκρουση. Εξηγήστε τους ότι αυτό μπορεί να καταστεί φανερό μέσα από τις στάσεις του σώματός τους, τις κατευθύνσεις που είναι στραμμένοι, καθώς και την απόστασή τους από τον αρχηγό (σύγκρουση). Όταν οι συμμετέχοντες έχουν λάβει τις θέσεις τους, ζητήστε από καθένα από αυτούς να εξηγήσει γιατί έχει επιλέξει τη συγκεκριμένη στάση τους.

**Methods:**

Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως προθέρμανση σε κάθε άλλη άσκηση που ασχολείται με την κατανόηση των συγκρούσεων. Με διάφορες χειρονομίες και με τη στάση του σώματος, οι συμμετέχοντες δείχνουν τη σχέση τους με αντικρουόμενες καταστάσεις στη ζωή τους. Αυτό είναι ένα σημείο εκκίνησης για μια συζήτηση μεταξύ του εκπαιδευτή και των συμμετεχόντων της ομάδας και μπορεί να αποτελέσει μια εισαγωγή σε μια βαθύτερες ασκήσεις στον τομέα της κατανόησης των συγκρούσεων.

**Advice for Trainer:**

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προσέχει τη γλώσσα του σώματος των συμμετεχόντων, διότι αυτός είναι ο τρόπος που επικοινωνούν την προσωπική τους ευεξία, συνειδητά ή ασυνείδητα. Εάν ένας συμμετέχων παρουσιάζει μια κλειστή/επιφυλάχθηκε στάση, ο εκπαιδευτής θα πρέπει, με ευαισθησία, να ζητήσει από τον συμμετέχοντα ανατροφοδότηση, αλλά δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να τον αναγκάσει να εκφράσει την κατάστασή του, αν δεν το επιθυμεί.

**Source/Literature:**

INTEGRA INŠTITUT, Inštitut za razvoj človeških virov