**Konflikt**

Jednou ze situací, kdy se můžeme cítit nepříjemně, nebo dokonce ohroženi, je konflikt. Mě nyní zajímá následující:

1, Napiš všechny konflikty, se kterými ses v poslední době (týden, 2 týdny, měsíc…) setkal(a).

2, Které bylo snadné vyřešit a proč?

3, Která řešení jsi zvolil(a)

Je důležité rozlišit mezi konfliktem uvnitř jedince (intrapersonální) a konfliktem mezi lidmi (interpersonální). Napiš ke každému, pokud se Ti to podaří, aspoň 2 „zážitky“.

*Když se budeš například rozhodovat mezi 2 a více možnostmi, může Ti pomoci následující „tabulka“ kladů a záporů. Do každého sloupečku si pak můžeš napsat klady a zápory jednotlivých možností a ty poté vyhodnotit. Není to ale mnohdy tak snadné, hlavně když je v „konfliktu“ hlava a srdce. 😊*

**+** **-**