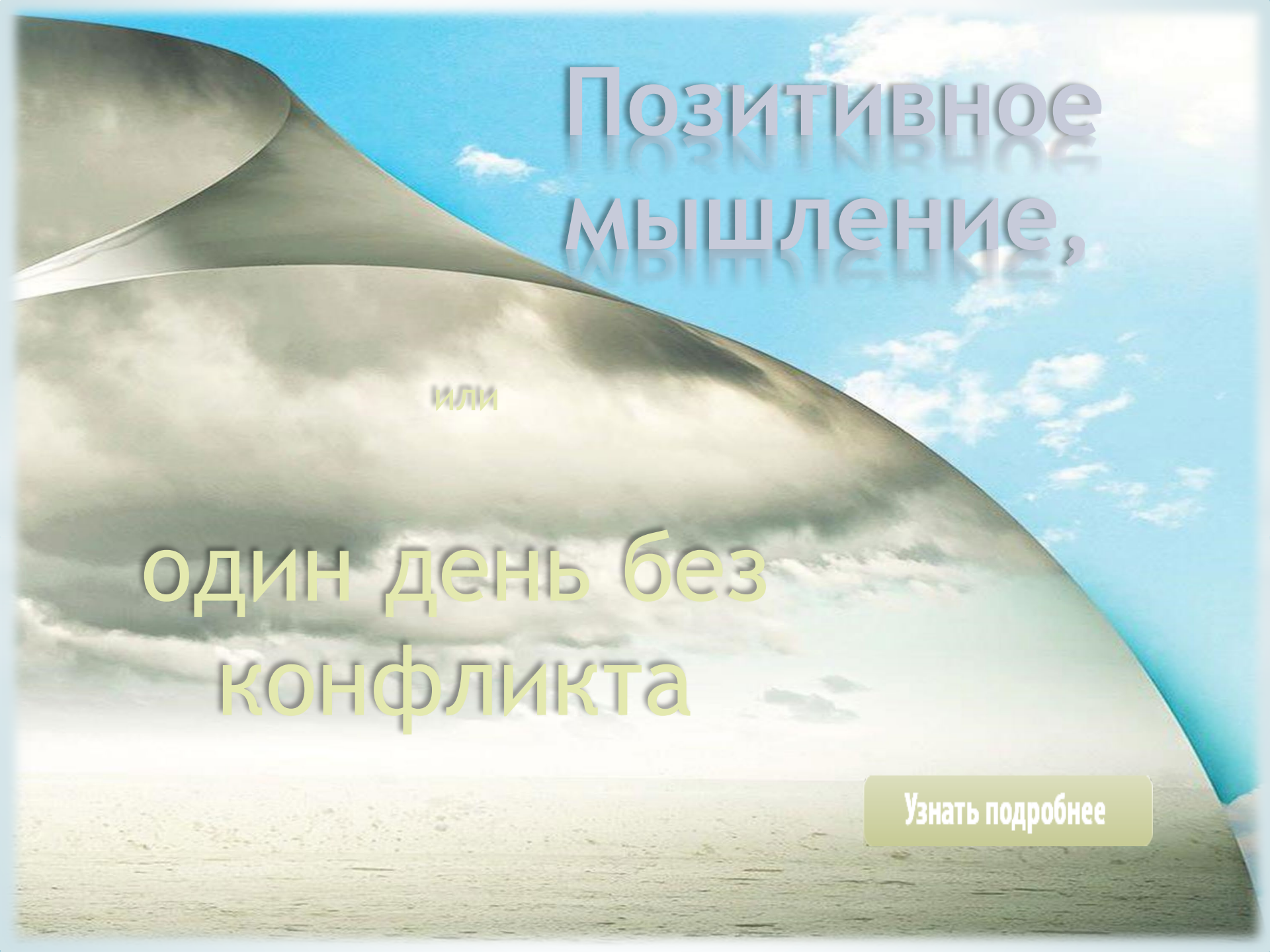




Позитивное
мышление,

или

один день без
конфликта

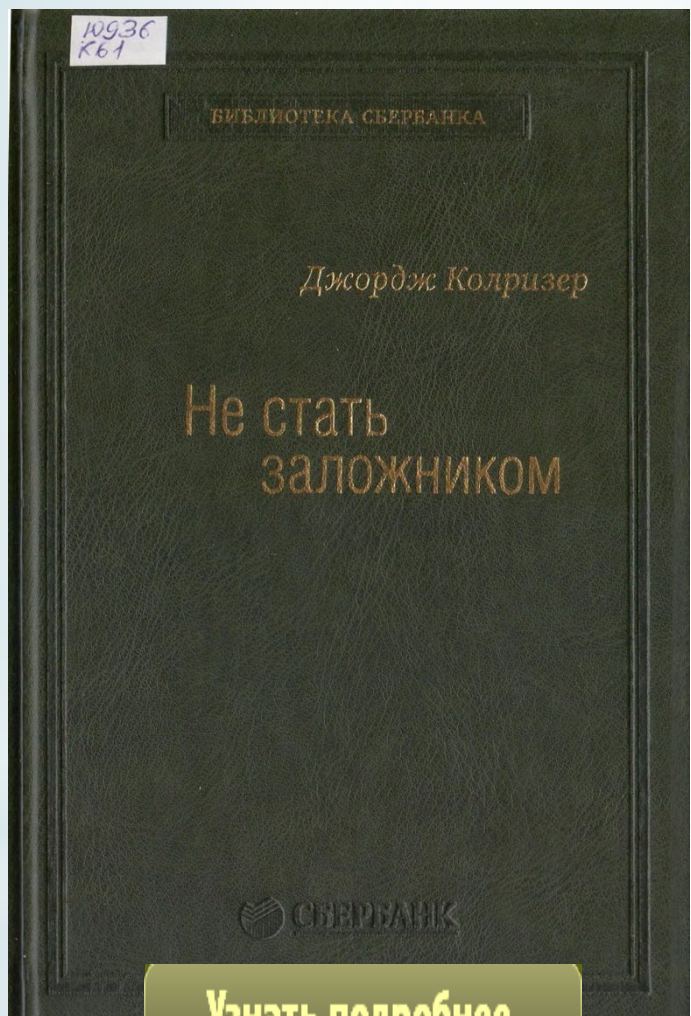
[Узнать подробнее](#)

Даже маленькая
позитивная мысль
способна изменить весь
день

[Узнать подробнее](#)



ВЫХОД



[Узнать подробнее](#)

Не стать заложником: сохранить самообладание и убедить оппонента/ Джордж Колризер; Пер. с англ. - 3-е изд. - М.: ООО «Юнайтед Пресс», 2011. - 284 с.

Вся наша жизнь пронизана конфликтами. Их принято избегать, но Джордж Колризер - специалист по психологии управления, консультант и бывший переговорщик - считает, что от конфликта отворачиваться нельзя. Только пройдя через него, можно разрешить сложные ситуации, возникающие в бизнесе и частной жизни. По терминологии Колризера, «быть в заложниках» - значит чувствовать себя загнанным в ловушку, ощущать бессилие и беспомощность. И в этом случае можно с успехом использовать проверенные методы, применяемые в работе с захватчиками заложников. Для разрешения конфликта не следует прятать проблему - ее необходимо выявить и тщательно изучать. Никогда нельзя думать как заложник и смиряться с участью жертвы. Необходимо пользоваться огромными возможностями, заложенными в диалоге, и сотрудничать, опираясь на принцип взаимности.

Исследование Роберта Шрауфа, специалиста по прикладной лингвистике, показало: независимо от культурного уровня и возраста человека его словарь содержит гораздо больше слов, выражающих негативные эмоции, чем позитивные. На материале 37 языков ученые обнаружили семь сходных по значению слов, описывающих основные эмоции. Это *радость, страх, гнев, грусть, отвращение, стыд и вина*. Из них только одно имеет позитивную окраску - *радость*. Работа Р.Шрауфа позволяет понять, насколько важно описывать эмоциональный опыт в позитивном ключе. Грамотный внутренний диалог и управление эмоциями - вот от чего зависит, окажемся ли мы в заложниках или избежим этого.

БИБЛИОТЕКА СЕРВАНКА

Джордж Колризер

Не стать
заложником

Важно взять свои инстинктивные побуждения под контроль и не уклоняться от конфликта, а занять активную позицию. Конфликт следует рассматривать как проблему, которую необходимо решить, как возможность и в определенном смысле как нечто позитивное



КОНФЛИКТ ВОЗНИКАЕТ КАК ЕСТЕСТВЕННАЯ И НЕИЗБЕЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ.

КОНФЛИКТ - ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО УТРАТА КОНТАКТА.

ЕСЛИ ЛЮДИ, НЕСМОТРЯ НА НЕСХОДСТВО ПОЗИЦИЙ И ВОЗНИКШИЕ РАЗНОГЛАСИЯ, СПОСОБНЫ СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СВЯЗЬ, КОНФЛИКТА НЕ ВОЗНИКАЕТ.



НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ РАЗДУВАЮТ
НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗНОГЛАСИЯ В
ГИГАНТСКИЕ КОНФЛИКТЫ,
ПРОВОЦИРУЮТ СТОЛКНОВЕНИЯ
И ДАЖЕ ДОПУСКАЮТ НАСИЛИЕ.



ПОЗИТИВНАЯ САМООЦЕНКА ПОМОГАЕТ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ И ДОБИВАТЬСЯ В ЖИЗНИ ТОГО, ЧЕГО НАМ ХОЧЕТСЯ. ЕСЛИ СОСРЕДОТОЧИТЬ ФОКУС «Я» НА ТОМ, ЧТО ДЛЯ НАС ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО. ЭТО ПОМОЖЕТ ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ ВЫБОР.

БУДЬТЕ СКРОМНЫ И СДЕРЖАННЫ. ЭТИ КАЧЕСТВА СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКЕ И САМОСОЗНАНИИ. СКРОМНЫЕ ЛЮДИ ПОНИМАЮТ СВОЕ МЕСТО В ЖИЗНИ И ВО ВСЕЛЕННОЙ.

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БЫТЬ СМЕРЕННЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ - ЭТО ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО БЛАГОДАРНОСТИ. ЖИТЬ-УЖЕ СЧАСТЬЕ. ОПТИМИЗМ ПРОДЕВАЕТ ЖИЗНЬ. ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ. НАСЫЩЕННАЯ И ПРИНОСЯЩАЯ ПОЛЬЗУ ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПИТАЕТ ТЕЛО, УМ, ЧУВСТВА И ДУХ.

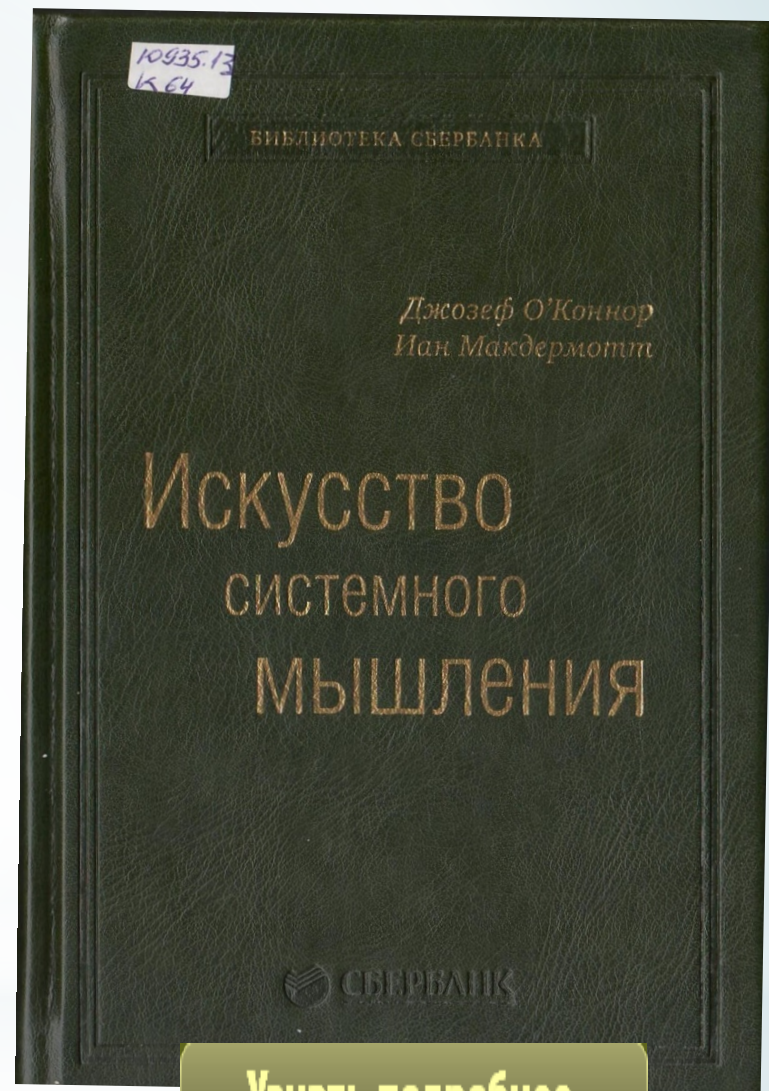


НАЗАД

О Коннор ДЖ. Искусство системного мышления: Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем/Джозеф О Коннор и Иан Макдермотт; пер. с англ. - М.: Альпина Пабlishер, 2014. - 281 с.

Данная книга - введение в искусство системного мышления, рассказ о принципах и методах целостного понимания сложных систем, о свойствах. Определяемых характером связей между их компонентами и представлениями вовлеченных в них людей.

Книга написана простым, понятным языком, что делает ее доступной широкому кругу читателей. Студентам, молодым ученым и специалистам она поможет сформировать и развить системное мировоззрение. Профессионалам - ученым и руководителем, вовлеченным в решение социально-политических, экономических, управленческих, психологических, экологических и других сложных проблем, - книга дает мощный инструмент концептуального моделирования. Она может стать основой прорывных решений в любых областях.

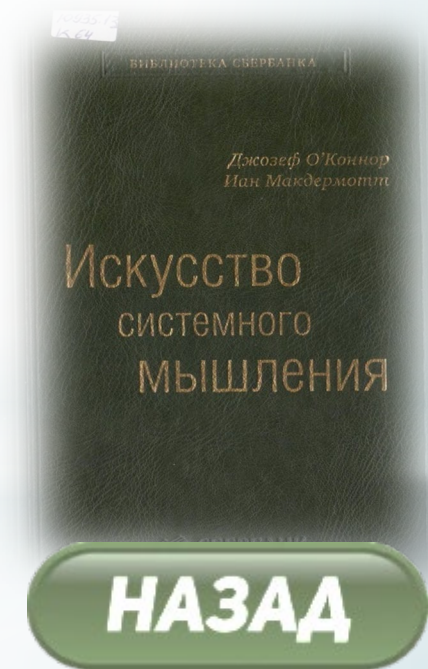


[Узнать подробнее](#)

Когда возникает спор и мы пытаемся повлиять на людей, то не только обращаем внимание на их голос, слова и жесты в момент разговора, но и учитываем свое представление о них, а также используем знания в области искусства общения. С опытом приходит умение быть убедительным. Системное мышление учит нас скромности. Мы быстро начинаем понимать, что мир сложнее любого компьютера. Наш сознательный ум не способен все понять и увидеть, даже если он опирается на вычислительные возможности самых совершенных машин.

Когда все спокойно, легко действовать. То, что еще не проявило признаков, легко направить. То, что слабо, легко разделить. То, что мелко, легко рассеять. Действие надо начать с того, чего еще нет. Порядок нужно наводить тогда, когда еще нет смуты. Ибо большое дерево вырастает из крошечного побега, самая высокая башня начинает строиться с горстки земли, путешествие в тысячу ли начинается с одного шага. Великий принцип не может быть разделен, потому что множество частей не есть целое.

Лао-Цзы



Положение можно изменить. Все, что нужно, - это небольшая перестройка сознания, то есть подхода к собственному поведению.

Перед нами выбор: стать более приятным человеком или перестать быть несносным. Что легче? Первое требует упорядоченной серии целенаправленных позитивных действий. Второе подразумевает лишь уклонение от действий.

Желание подражать образцам, вытекающее из убеждения, что существует некий идеал совершенства, олицетворяемый людьми или организациями. - одна из самых серьезных опасностей на пути к улучшению.

Не следует изменять тех, кто не хочет меняться. Может быть, это прозвучит слишком категорично, но некоторые люди неисправимы. Если вы попытаетесь изменить их, то просто будете биться головой о стену.

Не пытайтесь исправить того, кто считает, что не имеет проблем.

[Узнать подробнее](#)



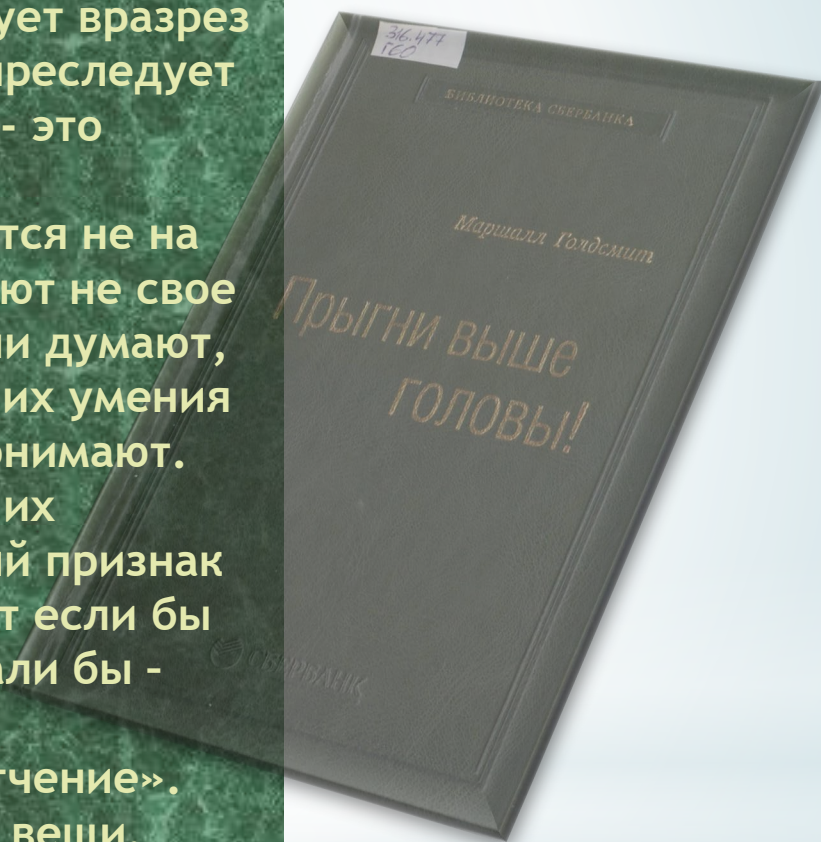
Маршалл Голдсмит. Прыгни выше головы! / пер. с англ. - М.: Олимп-Бизнес, 2016. - 288 с.

Книга будет полезна широкому кругу читателей.

Если человек не хочет меняться, не тратьте на него время.

Не пытайтесь исправить того, кто действует вразрез со стратегией организации. Если человек преследует ложную цель, все, что мы можем сделать, - это помочь ему добраться до нее побыстрее.

Не пытайтесь исправить того, кто находится не на своем месте. Некоторые считают, что делают не свое дело и не в той организации. Возможно, они думают, что предназначены для чего-то иного, или их умения неверно используют, или они чего-то не понимают. Если вы внимательный человек, то быстро их распознаете. И если уловите хоть малейший признак подобного умонастроения, спросите: «А вот если бы мы сегодня закрылись? Что вы почувствовали бы - удивление, огорчение или облегчение?» В большинстве случаев они выбирают «облегчение». Для вас это верный знак: им пора паковать вещи. Невозможно настолько изменить поведение несчастливых людей. Чтобы они стали счастливыми. В ваших силах лишь исправить тот аспект их поведения, который доставляет огорчение окружающим.



НАЗАД



А. Я. АНЦУПОВ
А. И. ШИПИЛОВ

КОНФЛИКТОЛОГИЯ

Анцупов А.Я., Шипилов А.И.
Конфликтология: Учебник для
вузов. - М.: Юнити, 1999. - 551 с.

Побеждать - глупейшее
занятие. Не победить, а
убедить - вот что достойно
славы.

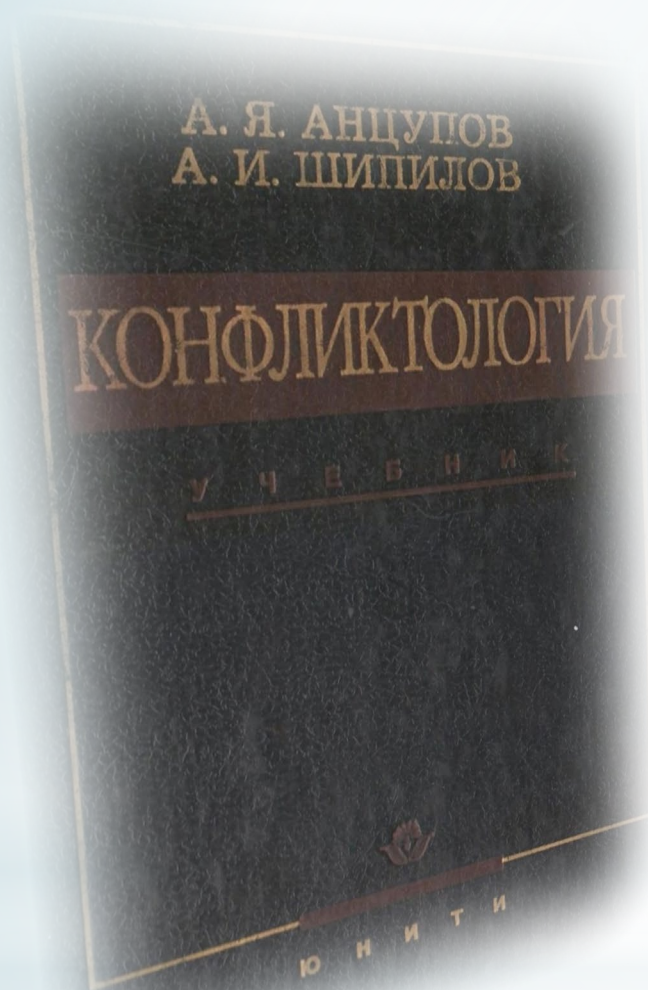
[Узнать подробнее](#)

В.Гюго

Если стороны хотят разрешить конфликт, они должны сосредоточиться на интересах. А не на личности оппонента.

В некоторых ситуациях с помощью уступки реализуется принцип «Три Д»:

Дай Дорогу Дураку.



Краткий курс доброжелательных отношений

Шесть важных слов: «Я признаю, что допустил эту ошибку».

Пять важных слов: «Ты сделал это просто чудесно».

Четыре важных слова: «А как ты считаешь?»

Три важных слова: «Вы посоветуйте, пожалуйста».

Два важных слова: «Искренне благодарю».

Важнейшее слова: «Мы».



Вебинар от 20.09.2022. Директ-Академия. «Конфликтовать или промолчать - техники эффективного общения (в семье, коллективе, в обществе)



Устранение конфликта
можно с помощью следующих способов:



- * если человек не хочет меняться, не тратьте на него время;
- * не пытайтесь исправить того, кто находится не на своем месте.



- * изъятие из конфликта одного из оппонентов (перевод в другой отдел; увольнение с работы).



Давайте, начнем работать над собой

Человек, который не работает над собой,
обязательно работает над тобой.

Когда хочется обидеть - не обижать,
Когда хочется нахамить - не хамить.



Наберись смелости, если хочешь что-то изменить. Наберись терпения, если что-то изменить невозможно. И будь мудрым, чтобы знать, когда нужна смелость, а когда терпение.

Ждем Вас в нашем читальном зале
по адресу: ул. К.Маркса, 72, корпус Б - 222.

НАЗАД