

Managementul stresului și al conflictului

PROIECT ERASMUS+

BOLOGNA, octombrie 2021

Programul Erasmus+

- **Perioada:** 22 octombrie – 1 noiembrie 2021
- **Locația:** BOLOGNA
- **Cursul:** *Stress and Conflict Management: the Way to Resilience and Satisfaction*
- **Țări participante:** Grecia, Cehia, Polonia, Finlanda, România



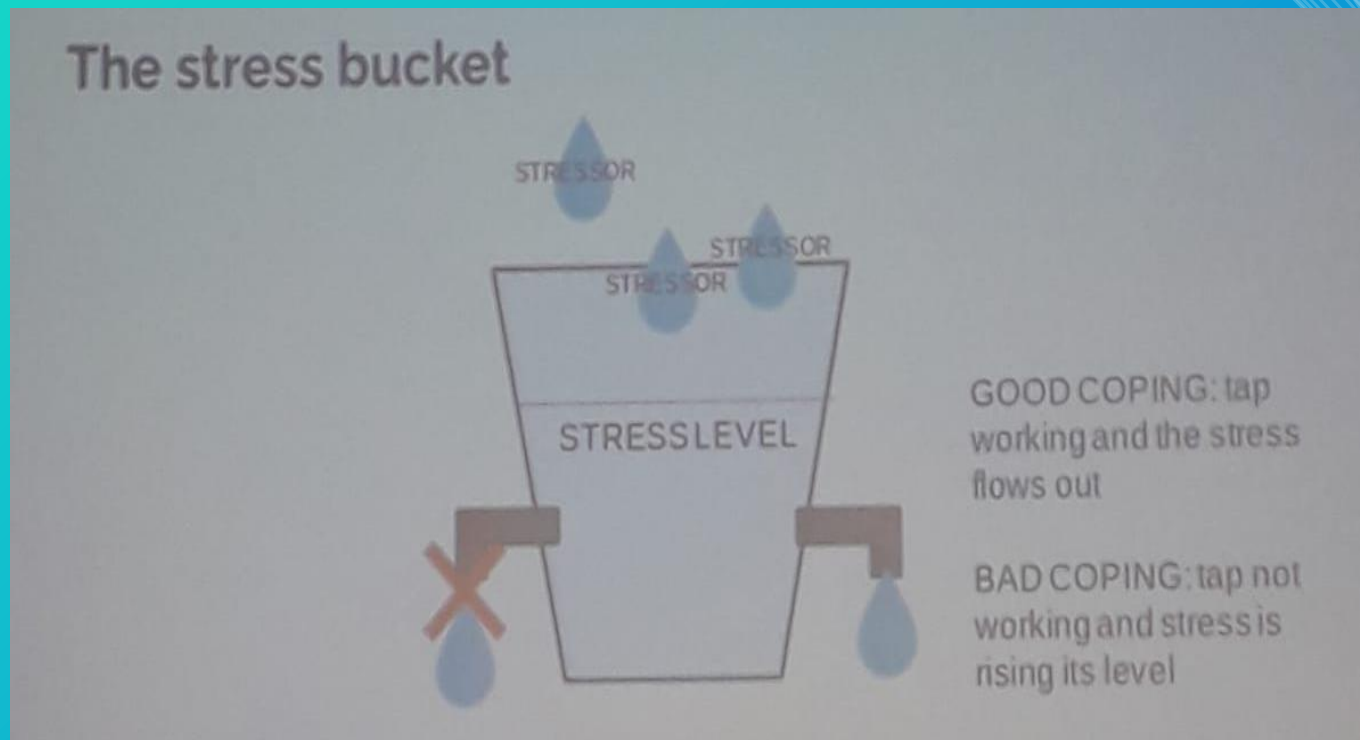
Bologna, orașul celor 7 mistere



Stresul

= stare emoțională

- CERINȚELE > RESURSELE PERSONALE PE CARE REUȘIM SĂ LE MOBILIZĂM



Lista - Cel mai rău posibil!

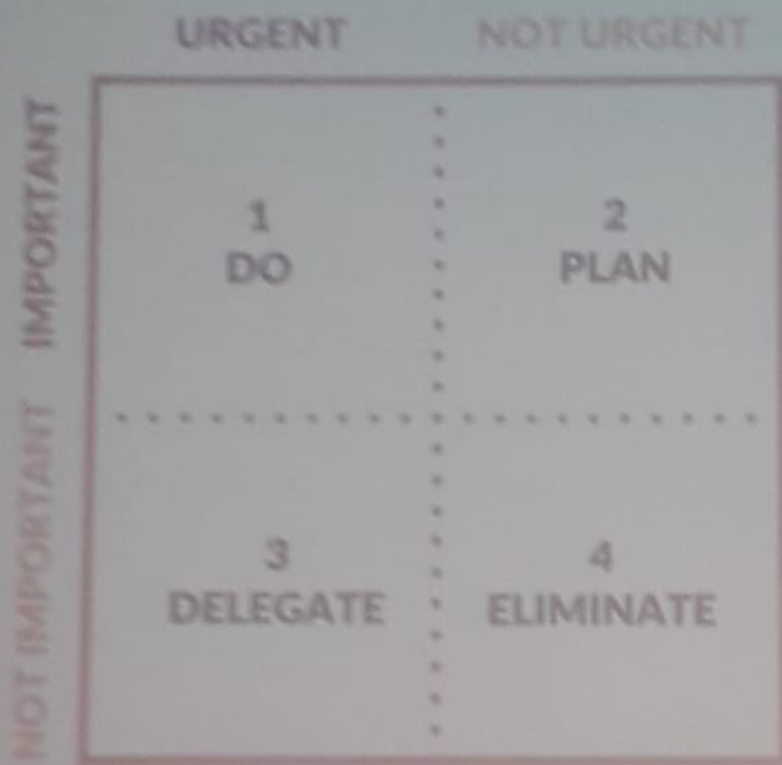
- A face o listă cu ce **FACI/SPUI/GÂNDEȘTI** ca să gestionezi stresul în cel mai rău mod posibil (istericale, refuzul ajutorului, învinovățire, fumat excesiv, reducerea orelor de somn etc);
- A încerca să înțelegem/facem opusul celor cuprinse în listă.

Strategii de managementul stresului

- Exerciții de reducere a stresului (respirație, relaxare musculară, exerciții de vizualizare)
- Managementul timpului
- Comunicarea asertivă
- Grijă față de sănătate/regim de viață sănătoasă
- Dezvoltarea încrederii în sine și a stimei de sine
- Managementul conflictului

Managementul timpului

EISENHOWER matrix



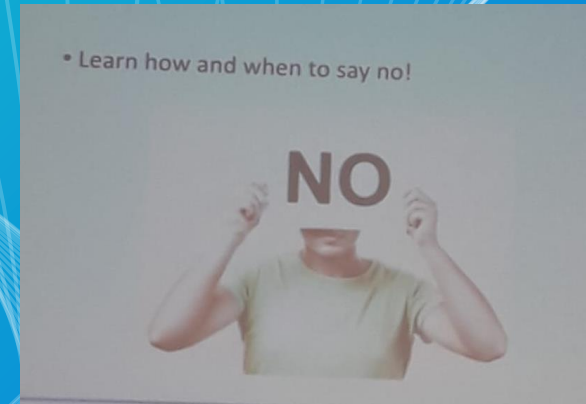
- Q1 = Crisis: urgent and important
- Q2 = Quality: important and not urgent
- Q3 = Deception: urgent and not important
- Q4 = Waste: not important and not urgent

- urgent și important
- Important, dar nu urgent
- Urgent, dar nu important
- Neimportant și nu foarte urgent

Comunicarea asertivă

A spune NU asertiv

- ❖ Spune NU clar, ferm, tare pentru a fi auzit
- ❖ Nu formula justificări sau scuze
- ❖ Fii convins/convinsă că ai dreptul să spui NU
- ❖ Spui nu cererii și nu persoanei
- ❖ Apoi, schimbă subiectul/pleacă/continuă ceea ce făceai înainte



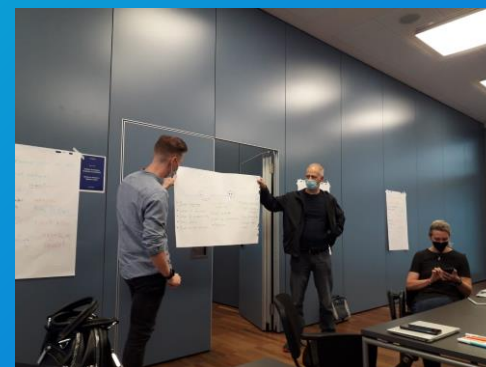
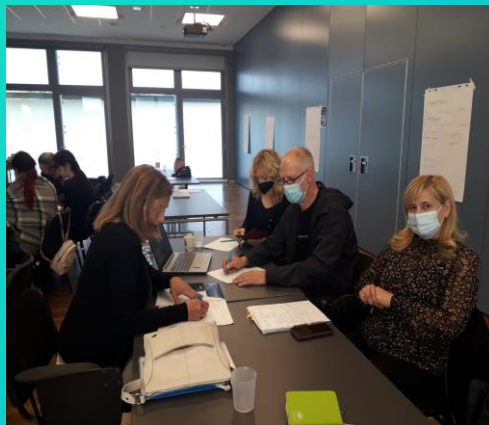
“Stiluri de a manageria CONFLICTUL

- ✓ Evitare – Broasca țestoasă
- ✓ Acomodare/înmuiere – Teddy Bear
- ✓ Forțare – Rechin
- ✓ Compromis – Vulpe
- ✓ Colaborare – Bufniță

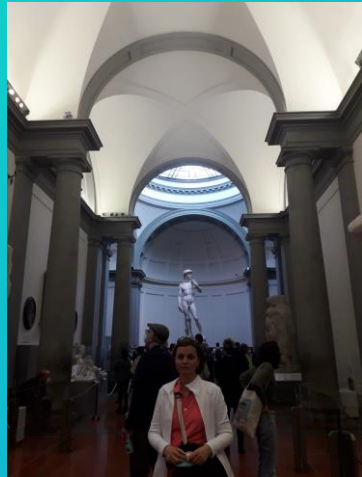
The Beauty of Conflict – Claire Canfield

— Irene M. Pepperberg

La curs...



În afara cursului...



Florența, Ferrara



Vă mulțumim!