



MOJA ANALIZA

Poniższa tabela zawiera 4 obszary, w których możesz się poprzyglądać sobie w kontekście zarządzania konfliktami:

- **Co chcesz osiągnąć?**
- **Co chcesz zachować?**
- **Czego chcesz uniknąć?**
- **Co chcesz wyeliminować?**

Instrukcja

1. W polu **Co mam i co chcę mieć** wpisz wszystkie swoje zasoby, zalety, umiejętności, kompetencje, doświadczenia, które wspierają cię w zarządzaniu konfliktami i radzeniu sobie z nimi. Pomyśl o wszystkim co już masz i co chcesz utrzymać. To jest Twój potencjał, Twoje mocne strony – wszystko co możesz wykorzystać do zarządzania konfliktami.
2. W polu **Co mam, a czego nie chcę** mieć pojawią się elementy do wyeliminowania. To np. złe nawyki, przyzwyczajenia, przekonania na swój temat. To może Ci utrudniać zarządzanie konfliktami, więc zobacz nad czym w pierwszej kolejności chcesz popracować.
3. W polu **Czego nie mam, a chcę mieć** wpisz to czego potrzebujesz, ale jeszcze nie masz. Czego chcesz się nauczyć, jakie nowe umiejętności zdobyć albo wypracować nowe nawyki? A może coś wypróbować, doświadczyć? Tu będą Twoje obszary do rozwoju – rzeczy do osiągnięcia.
4. Ostatnie pole **Czego nie mam i nie chcę mieć to** Twoje strachy, obawy, lęki, ryzyka. Zastanów się, które z nim mogą Cię blokować na drodze do skutecznego rozwiązywania konfliktów. To obszar, który może się uaktywnić na drodze rozwoju, więc warto zadbać o to, żeby mieć plan na redukcję występujących tu ryzyk.



	CO CHCĘ?	CZEGO NIE CHCĘ?
CO MAM?		
CZEGO NIE MAM?		