

Mitt sätt att hantera konflikter

INSTRUKTIONER TILL HANDEDAREN

Syfte: Att samtala om olika sätt att som individ hantera konflikter.

Tid: cirka 1,5 timmar

Det här behöver ni:

- Papper och penna

Delar

🕒 5 minuter

Start – hälsa välkomna

Vad ska vi göra?

En vanlig modell kring hur man brukar förhålla sig till konflikter är Thomas och Kilmanns modell för konfliktstilar. Ken Thomas och Ralph Kilmann är båda professorer vid universitetet i Pittsburgh, USA. Deras modell Conflict Mode Instrument har identifierat fem olika typer av konfliktstilar som vi människor går in i när vi hamnar i konflikt. Låt gruppen fundera lite på hur vi beter oss som individer när vi hamnar i en konfliktssituation.

Hur ska vi göra? Varför?

Ramar för arbetet.

🕒 30 minuter

Fem konfliktstilar – individuellt

Be gruppmedlemmarna läsa de fem olika konflikt hanteringsstilarna och svara på frågorna under punkt A. Uppmana dem att skriva ner sina reflektioner. Om de blir snabbt klara eller börjar prata med varandra – låt dem reflektera över frågorna i par.

🕒 45 minuter

Fördelar och nackdelar – gruppen

Samla gruppen i en ring. Be dem reflektera över frågorna i A.

Avsluta med att gå laget runt och be var och en dra några korta slutsatser av samtalet.

MITT SÄTT ATT HANTERA KONFLIKTER



Fem konfliktstilar

I enlighet med den forskning som finns (Thomas och Kilmann), förhåller sig människor till konflikter genom fem huvudsakliga stilar. Stilarna är beroende på hur viktigt det är för oss att bevara relationen eller hur viktigt det är för oss att uppnå resultat. Stilarna åskådliggörs i följande modell.



De olika stilarna karakteriseras av följande kännetecken.

Undvika

Jag väljer att inte ta itu med konflikten. Den ignoreras eller undertrycks i stället. Jag undviker den jag har konflikt med och håller tillbaka mina känslor. Varken mina egna eller andras behov tillgodoses. Åtgärder skjuts upp och frågan läggs åt sidan. Konflikten blir inte löst utan ligger latent kvar mellan mig och den jag har konflikt med.

Anpassa

Jag tillfredställer motpartens och undertrycker mina egna behov. Det finns element av att »offra« en del av min önskan i denna stil. Den jag har konflikt med får vinna. Jag gillar inte att tävla och jag behöver inte få igenom min vilja.

Kompromissa

Jag får delvis som jag vill och tar till viss grad hänsyn till relationen till andra. Det är okej att förlora en del och vinna en annan. Konkurrens och kamp är inte riktigt min stil. Visst, vi upp-

når inte samma fördelar som om vi skulle samverkat men vi har gett och tagit. Jag grämer mig inte över det jag offrat.

Kamp

Jag kämpar för mitt ställningstagande och bryr mig inte om vad andra tycker. Att relationen med den jag har konflikt med försämras gör inget bara jag får igenom min vilja så jag kan nå mitt mål.

Samarbeta

Jag tror på att ett plus ett blir tre och tycker att det är viktigt att sträva efter att båda parter får ska få sina intressen tillgodosedda. Jag bjuder in till gemensam problemlösning, lyssnar på andras åsikter, välkomnar skillnader i synsätt och reflekterar över styrkor och svagheter i mitt resonemang.

A. De flesta av oss har en tydlig preferens för en eller två av dessa fem vanliga konfliktstilar. Det kan innebära att vi vanemässigt använder samma stil fast den inte alltid ger oss vad vi behöver i varje situation. Vanan skapar vi tidigt i livet, genom uppväxtförhållanden, erfarenheter och värderingar. Det är ofta grundläggande synsätt som det kan vara svårt att frigöra sig från.

Reflektera över följande frågor. Gör gärna anteckningar.

- Vilken konfliktstil använder jag oftast? Vilken konfliktstil använder jag minst?
- Kan den konfliktstil jag använder oftast bero på hur jag hanterade konflikter med mina närmaste när jag växte upp? Hur ser min konflikt-syn ut i dag? Finns det likheter?
- Hur ser min personliga konfliktshistoria ut? Vilka konflikter har jag varit inblandad i? Vilken konfliktstil använde jag mig av i dessa situationer? Varför?
- Vad har jag dragit för lärdomar av mina konflikter?

MITT SÄTT ATT HANTERA KONFLIKTER



Fördelar och nackdelar

A. Alla gruppmedlemmar samlas i en ring. Reflektera tillsammans över följande frågor:

- Vilka fördelar och nackdelar har de olika konfliktanteringsstilarna? Diskutera varje stil. Försök ge exempel på situationer.
- Kan vi se något mönster i vår grupp på hur vi som individer hanterar konflikter?

B. Gå laget runt.

Vilka slutsatser kan vi – både som grupp och individer – dra utifrån det samtal vi haft? Några korta slutsatser från var och en.