



Конфликтология

Лекция 1

A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a grey, textured wall with a metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге
8+ лет создания и ведения корпоративных
тренингов



A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a light blue textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге

8+ лет создания и ведения корпоративных тренингов

- Опыт работы в крупных международных компаниях
(Michael Page, Adecco Group, ManpowerGroup)



A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a grey, textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге
8+ лет создания и ведения корпоративных
тренингов

- Опыт работы в крупных международных компаниях
(Michael Page, Adecco Group, ManpowerGroup)
- Зона ответственности – 4 страны, управление командами продаж, клиентского сервиса и подбора персонала (до 100 человек)



A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a grey, textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге
8+ лет создания и ведения корпоративных тренингов

- Опыт работы в крупных международных компаниях
(Michael Page, Adecco Group, ManpowerGroup)
- Зона ответственности - 4 страны, управление командами продаж, клиентского сервиса и подбора персонала (до 100 человек)
- Образование: РЭУ им. Г.В. Плеханова, Hogeschool van Amsterdam (Управление персоналом), Harvard Business School (Бизнес аналитика и финансы)



A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a grey, textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

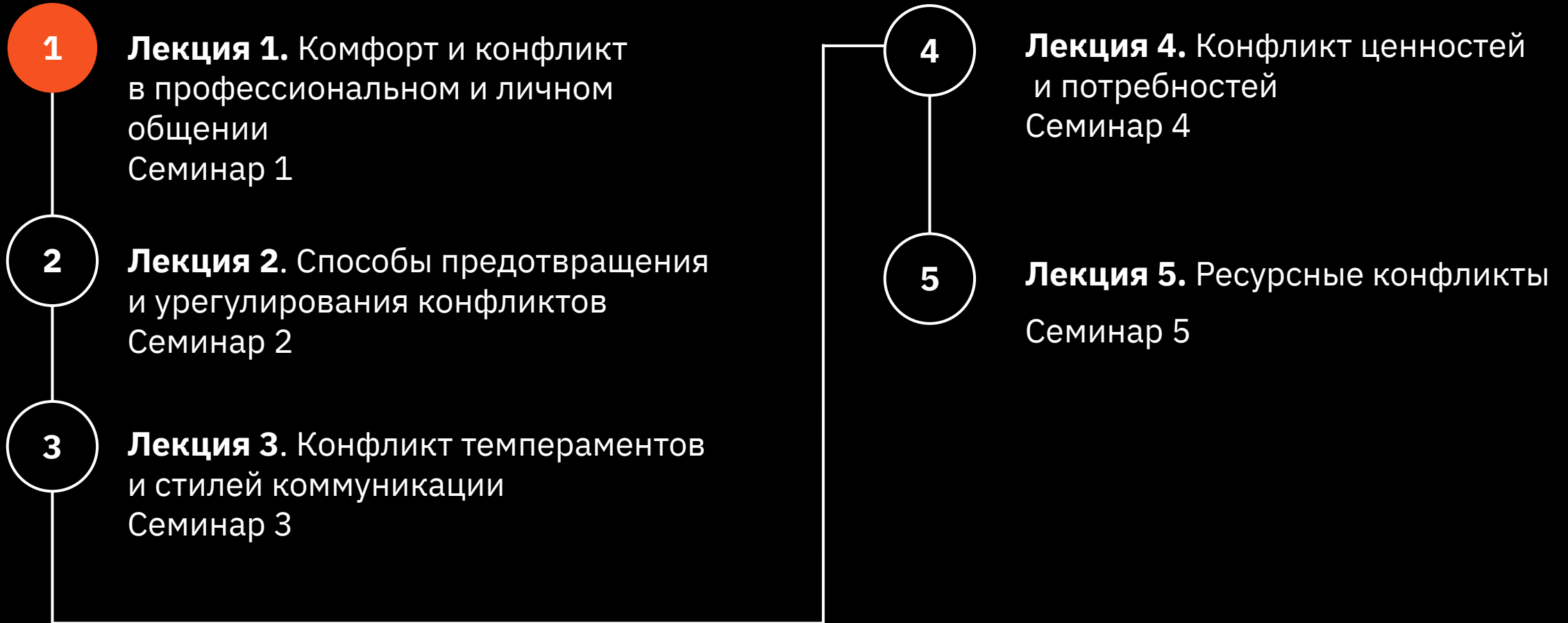
10+ лет опыта в корпоративном консалтинге

8+ лет создания и ведения корпоративных тренингов

- Опыт работы в крупных международных компаниях
(Michael Page, Adecco Group, ManpowerGroup)
- Зона ответственности - 4 страны, управление командами продаж, клиентского сервиса и подбора персонала (до 100 человек)
- Образование: РЭУ им. Г.В. Плеханова, Hogeschool van Amsterdam (Управление персоналом), Harvard Business School (Бизнес аналитика и финансы)
- Сертифицированный ассессор (SHL)

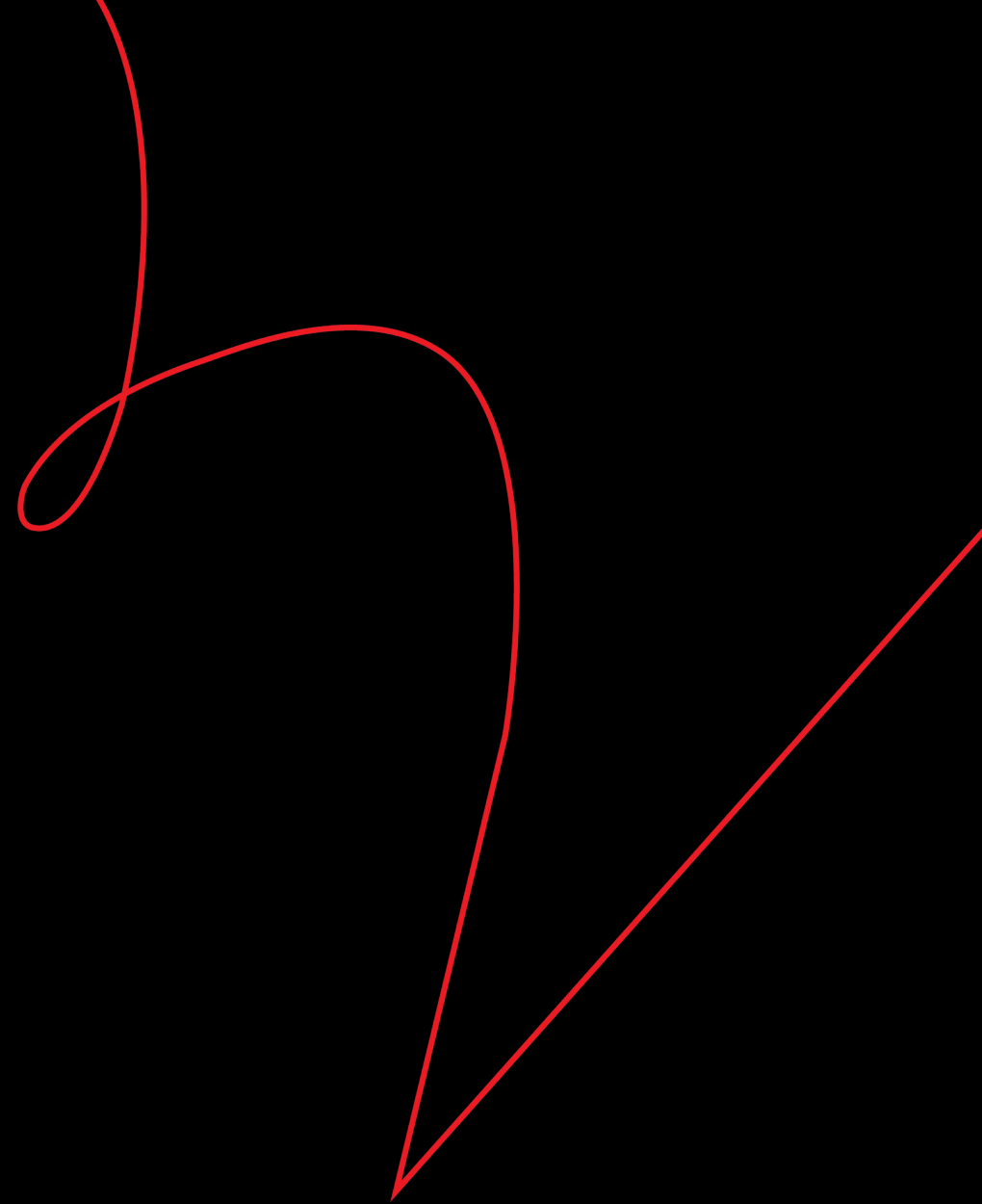


Структура курса:



План сегодняшней лекции:

- Понятие «конфликт», факторы появления конфликтов, их типы, формы и роль в нашей жизни
- Понятие «эмоциональный интеллект». Элементы эмоционального интеллекта, способы его проявления и тренировки
- В ходе лекции вы можете оставлять свои вопросы в комментариях. Преподаватель оперативно ответит вам на них





В большинстве случаев мы справляемся с появлением стрессовых и конфликтных ситуаций в нашей жизни, а значит, у каждого из нас есть врожденное и развивающееся с течением жизни умение с ними справляться.



В большинстве случаев мы справляемся с появлением стрессовых и конфликтных ситуаций в нашей жизни, а значит, у каждого из нас есть врожденное и развивающееся с течением жизни умение с ними справляться.

Задача этого курса – дать понимание и инструменты для того, чтобы справляться с конфликтными ситуациями легче, быстрее и с наименьшими потерями.



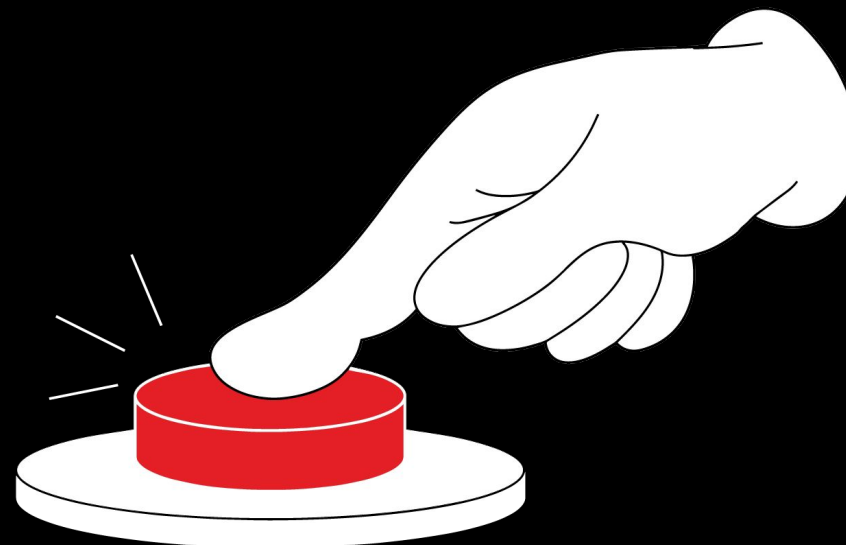
Конфликт

(от латинского conflictus-столкновение)
– наиболее острый способ разрешения
противоречий



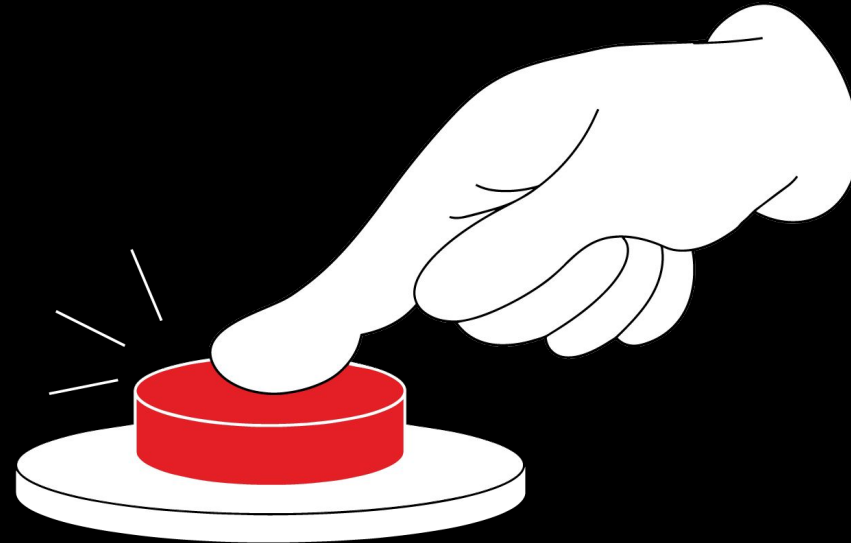
Формы конфликта:

- открытый/скрытый



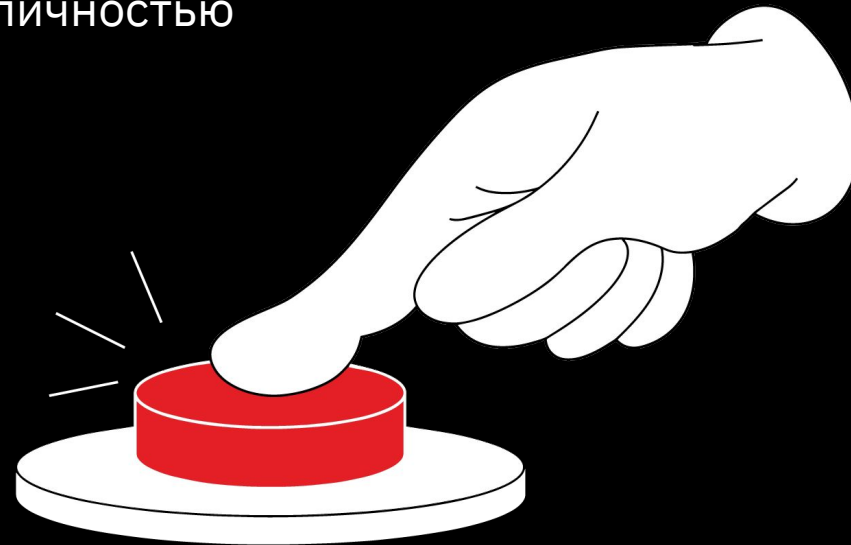
Формы конфликта:

- открытый/скрытый
- функциональный/дисфункциональный



Формы конфликта:

- открытый/скрытый
- функциональный/дисфункциональный
- внутриличностный/межличностный/между личностью и группой/межгрупповой



Повод для начала конфликта
≠ причина конфликта

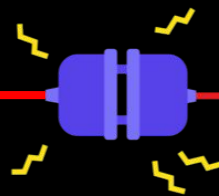


It's always two dancing tango



Типы конфликтов:

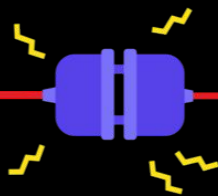
Конфликт потребностей



Типы конфликтов:

Конфликт потребностей

Конфликт ценностей

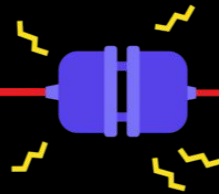


Типы конфликтов:

Конфликт потребностей

Конфликт ценностей

Ресурсный конфликт



Чем плох конфликт?

- Конфликт – это ссора, он забирает энергию
- Конфликт портит отношения
- Конфликт отнимает время
- Конфликт влияет на репутацию
- Конфликт рождает чувство одиночества



Чем плох конфликт?

- Конфликт – это ссора, он забирает энергию
- Конфликт портит отношения
- Конфликт отнимает время
- Конфликт влияет на репутацию
- Конфликт рождает чувство одиночества

В чем потенциальная польза конфликта?

- Конфликт – это выплеск негативных эмоций



Чем плох конфликт?

- Конфликт – это ссора, он забирает энергию
- Конфликт портит отношения
- Конфликт отнимает время
- Конфликт влияет на репутацию
- Конфликт рождает чувство одиночества

В чем потенциальная польза конфликта?

- Конфликт – это выплеск негативных эмоций
- Конфликт приводит к росту одной из сторон (реже – нескольких сторон)



Чем плох конфликт?

- Конфликт – это ссора, он забирает энергию
- Конфликт портит отношения
- Конфликт отнимает время
- Конфликт влияет на репутацию
- Конфликт рождает чувство одиночества

В чем потенциальная польза конфликта?

- Конфликт – это выплеск негативных эмоций
- Конфликт приводит к росту одной из сторон (реже – нескольких сторон)
- Конфликт – двигатель прогресса



Чем плох конфликт?

- Конфликт – это ссора, он забирает энергию
- Конфликт портит отношения
- Конфликт отнимает время
- Конфликт влияет на репутацию
- Конфликт рождает чувство одиночества

В чем потенциальная польза конфликта?

- Конфликт – это выплеск негативных эмоций
- Конфликт приводит к росту одной из сторон (реже – нескольких сторон)
- Конфликт – двигатель прогресса
- Конфликт – способ выйти из изживших себя отношений



Чем плох конфликт?

- Конфликт – это ссора, он забирает энергию
- Конфликт портит отношения
- Конфликт отнимает время
- Конфликт влияет на репутацию
- Конфликт рождает чувство одиночества

В чем потенциальная польза конфликта?

- Конфликт – это выплеск негативных эмоций
- Конфликт приводит к росту одной из сторон (реже – нескольких сторон)
- Конфликт – двигатель прогресса
- Конфликт – способ выйти из изживших себя отношений
- Конфликт – способ самоутвердиться



Что помогает нам находить выход из конфликтных ситуаций?

Как у нас получается договариваться, несмотря на то,
что все мы разные?



Эмоциональный интеллект



Эмоциональный интеллект

Это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей, как и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, в целях решения практических задач.



Эмоциональный интеллект

Это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей, как и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, в целях решения практических задач.

Интеллект говорит о наших потенциальных возможностях. Эмоциональный интеллект — о том, как мы будем действовать на самом деле.



5 элементов эмоционального интеллекта по Д. Гоулману:



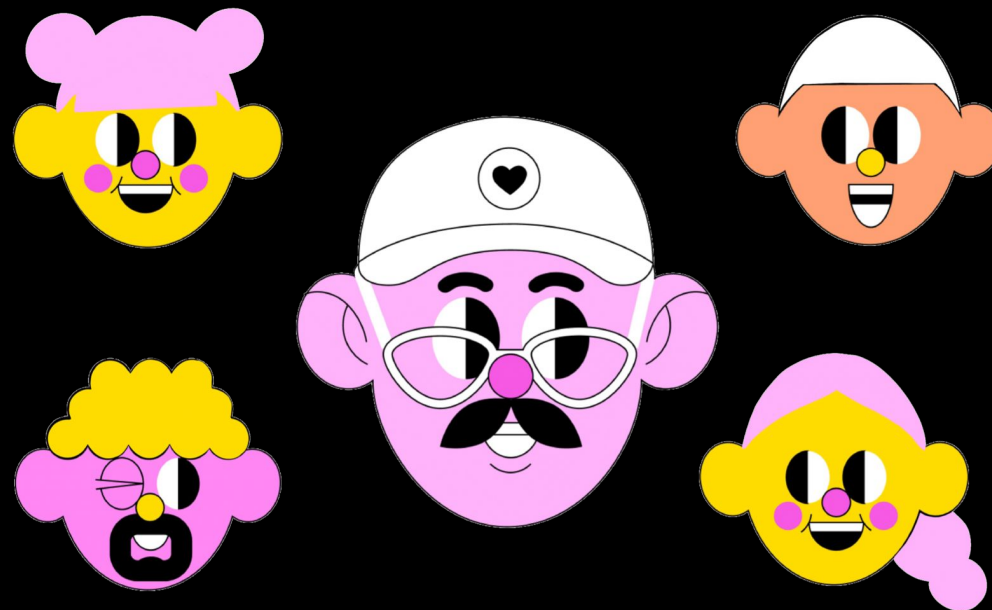
Как определить, насколько у меня развит эмоциональный интеллект?

1. <https://experimental-psychic.ru/test-na-ehmocionalnyj-intellekt-holla/>
2. <https://testometrika.com/intellectual/test-emotsionalnogo-intellekta-em-in-lyusina-d-v/>
3. <https://www.arealme.com/eq/ru/>
4. <https://changellenge.com/article/test-naskolko-u-vas-prokachan-emotsionalnyy-intellekt/>



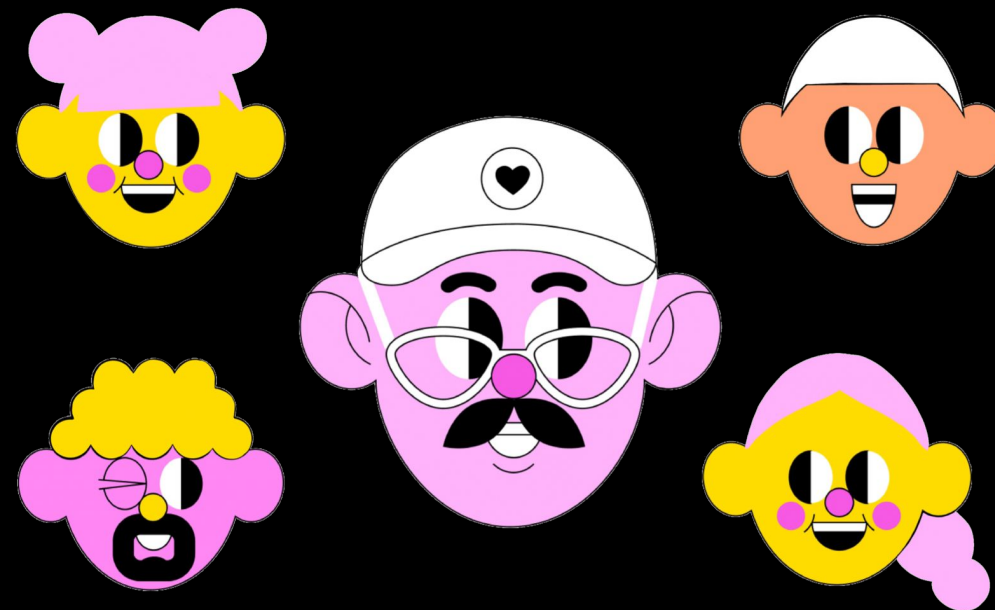
Как прокачивать эмоциональный интеллект

- Озвучивать свои эмоции



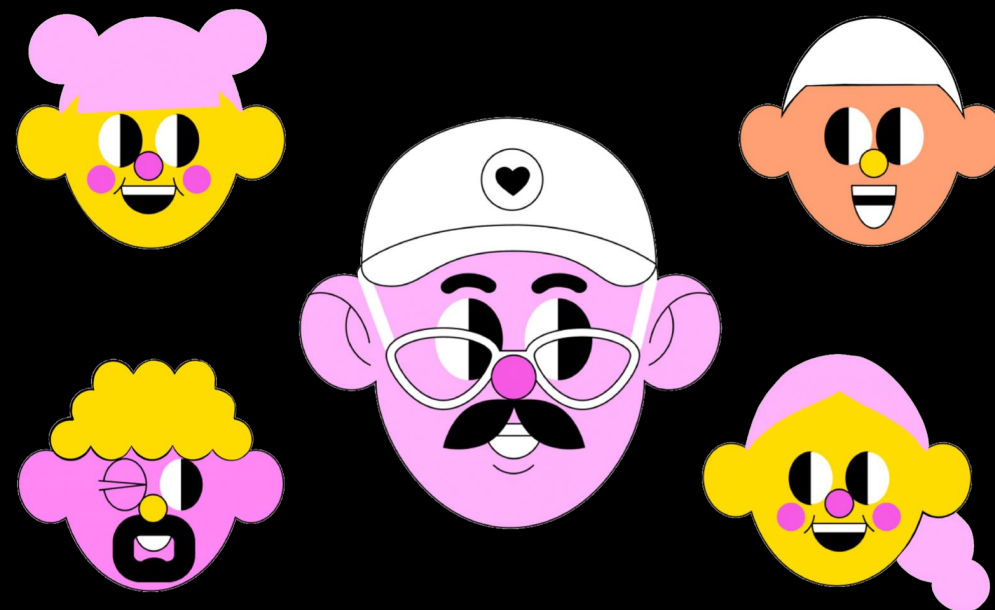
Как прокачивать эмоциональный интеллект

- Озвучивать свои эмоции
- Отказаться от оценки эмоций



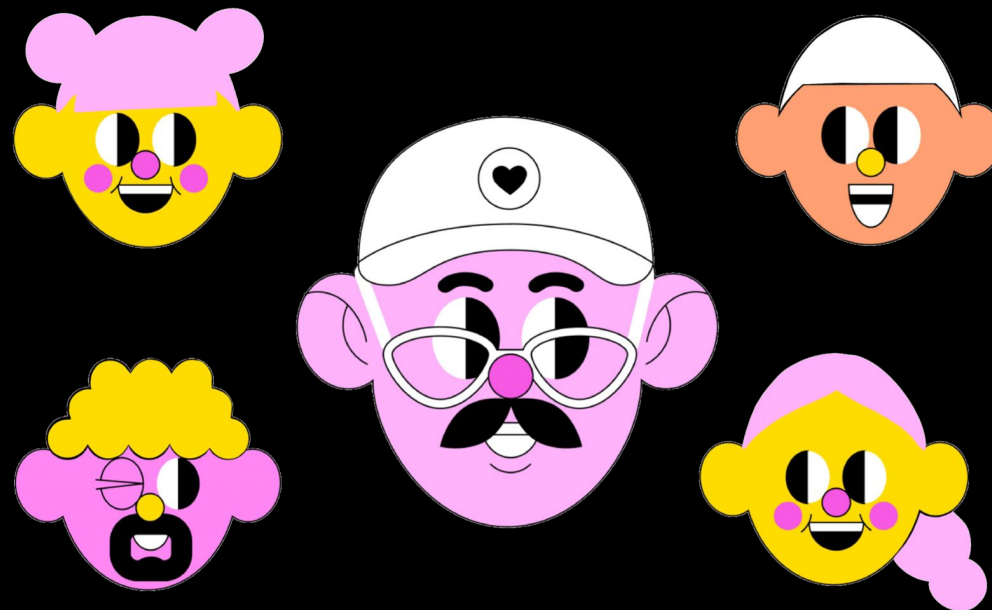
Как прокачивать эмоциональный интеллект

- Озвучивать свои эмоции
- Отказаться от оценки эмоций
- Общаться с разными людьми



Как прокачивать эмоциональный интеллект

- Озвучивать свои эмоции
- Отказаться от оценки эмоций
- Общаться с разными людьми
- Делиться своими переживаниями и планами



Заключение



Заключение

- **Конфликт** – важная, неизбежная, не обязательно разрушительная часть социальных коммуникаций



Заключение

- **Конфликт** – важная, неизбежная, не обязательно разрушительная часть социальных коммуникаций
- Конфликт может начинаться по разным причинам и принимать многочисленные формы



Заключение


- **Конфликт** – важная, неизбежная, не обязательно разрушительная часть социальных коммуникаций
- Конфликт может начинаться по разным причинам и принимать многочисленные формы
- **Эмоциональный интеллект** – половина успеха в коммерческих предприятиях и при выстраивании личных отношений



Заключение

- **Конфликт** – важная, неизбежная, не обязательно разрушительная часть социальных коммуникаций
- Конфликт может начинаться по разным причинам и принимать многочисленные формы
- **Эмоциональный интеллект** – половина успеха в коммерческих предприятиях и при выстраивании личных отношений
- Эмоциональный интеллект можно и нужно развивать и в себе, и в окружающих для создания легкого и продуктивного пространства



Спасибо 
за внимание

