

# Конфликты и семейные паттерны

*В этом блоке разбирается ваш личный стиль поведения в конфликтных ситуациях, а также системные семейные программы*

## Определяем доминирующую стратегию

- *соперничество*
- *компромисс*
- *избегание*
- *сотрудничество*
- *приспособление*

Проанализируем её эффективность, сильные и слабые стороны, а также разберем конкретные примеры из вашей жизни. Вы узнаете, как превращать конфликты в ресурс для личностного и профессионального роста, извлекая из них уроки и укрепляя отношения

Вторая часть посвящена системным семейным паттернам: анализируется ваша роль в семье происхождения, влияние семейных правил, межпоколенческих сценариев и убеждений на ваше поведение и отношения,