

Организация и държава:	I & F Education - Ирландия
Име на дейността:	Активност за разрешаване на конфликти – упражнение за дишане
Общ преглед (Какво ще науча?):	В това упражнение ще научите как да се справяте с конфликтна ситуация по по-спокоен начин. Използва се в най-модерните мултинационални компании в днешно време. Тези корпорации са научили, че производителността наистина се подобрява, когато човешките нагласи и емоции действително се вземат предвид по време на работа.
Цел (за какво ми е необходимо?):	Тази дейност ще ми позволи да балансирам емоциите, които изпитвам, когато разрешавам конфликт. Ще бъде по-ефективен и рационален, това ще ме направи подходящ за потенциален лидер в компанията и ще ме представи в добра светлина пред моите началници.
Материали:	Упражнения за релаксация по време на работа: https://www.forbes.com/sites/amymorin/2015/07/29/5-powerful-stress-relievers-you-can-do-at-your-desk/?sh=19a139d13cc6 Видео: Отстраняване на „амигдалата“ (мозъчна структура с размер и форма на бадем, която способства за усещане на заплахи, страх и други емоции). https://www.youtube.com/watch?v=9u3UvXqArqs
Необходимо време:	Приблизително 30 минути (може и по-кратко)
Целева група:	Колеги, работещи в една и съща компания, в идеалния случай от различни отдели

Инструкции за водещия:

Целта на тази дейност е да се научите как да се успокоите в конфликтна ситуация, преди още да започнете да я анализирате и подреждате.

Завършването ще отнеме най-много 15 минути.

Може да се направи в групи с различна големина.

Пространството трябва да е достатъчно голямо, за да могат участниците да образуват кръг.

Задачи и правила:

Фаза 1:

1. Водещият започва дейността, като обяснява, че когато се окажем в конфликтна ситуация, това предизвиква емоционална и физиологична реакция.
2. Използвайте видеото за отстраняване на амигдалата.
3. Участниците трябва да разберат, че емоциите могат да пречат негативно на рационалното и ефективно решение на проблем.
4. Обяснението на задачата трябва да бъде адаптирано към вида на компанията и екипа.
5. Активността може да звучи като идеално занимание за деца, но е подходящо и за възрастни с проблеми в управлението на гнева.

Фаза 2:

1. Участниците ще започнат дихателно упражнение, все едно се надуват с въздух като балон.
2. В началото участниците трябва да се поемат дълбоки вдишвания, докато стоят със затворени очи.
3. Докато изпълват дробовете си с въздух, участниците вдигат ръце.
4. Тези стъпки се повтарят няколко пъти, достатъчно за да може всеки да се научи да изпълнява упражнението правилно.
5. След това изпускат въздуха и започват да се преструват, че се спъхват като балони, като накрая падат (сядат) на пода.
6. Това упражнение се повтаря няколко пъти.
7. Когато изминат няколко минути те се отпускат и биват поканени да пият вода.
8. Накрая са помолени да седнат и да се усмихнат един на друг.

Заклучения и оценка:

След това занимание е добре да отделите няколко минути, които да прекарате в тишина.

Обучителят и участниците ще забележат ползите от това да бъдат по-спокойни, преди да решат проблем.

Обучителят може да попита участниците как се чувстват, какви емоции са изпитали, какви фрустрации имат и дали се страхуват от открито обсъждане на въпроса.

От тази нова, по-спокойна, по-хуманна реалност, можем да започнем да се изправяме срещу ситуацията с цел намиране на общо и ефективно решение за всички.