

**Organizacija in država:** I&F, Irska

---

**Ime aktivnosti:** Dinamika reševanja konfliktov – vaja dihanja

---

**Pregled (Kaj se bomo naučili?):**

S to vajo se boste naučili, kako se spopasti s konfliktno situacijo na bolj miren način. Ta način uporablja večina modernih multinacionalk. Omenjene korporacije so se naučile, da posvečanje pozornosti čustvom ljudi na delovnem mestu vodi k večji produktivnosti.

---

**Cilj (Zakaj se bomo to učili?):**

Ta aktivnost vam bo omogočila, da boste imeli prvi približek čustev, ki jih čutite, ko rešujete konflikt.

Postali boste bolj učinkoviti in racionalni, zaradi česar boste videni kot potencialni vodja tako v podjetju kot v odnosu do vaših nadrejenih.

---

**Gradiva:**

Članki za udeležence:

Vaje za sprostitev na delovnem mestu:

<https://www.forbes.com/sites/amymorin/2015/07/29/5-powerful-stress-relievers-you-can-do-at-your-desk/?sh=19a139d13cc6>

**Videi:**

Ugrabitev amigdale (The Amigdala Hijack):

<https://www.youtube.com/watch?v=9u3UvXqArqs>

---

**Čas:** predviden čas je 30 minut (lahko manj)

---

**Ciljna skupina:** Uslužbenci, ki delajo za isto podjetje, še posebej uslužbenci iz različnih oddelkov podjetja.

---

### **Navodila za izvajalce**

Cilj te aktivnosti je naučiti se, kako se pomiriti v konfliktni situaciji, preden jo potem lahko analiziramo in rešimo.

Za izvedbo je potrebnih največ 15 minut.

Lahko se izvaja v skupinah različnih velikosti.

Prostor naj bo dovolj velik, da so lahko udeleženci razporejeni v krogu.

### **Naloge in postopki:**

#### **Faza 1:**

1. Izvajalec najprej razloži, da konfliktna situacija v nas sproži čustveno in fiziološko reakcijo.
  - a. Uporabite video "Ugrabitev amigdale"
2. Udeleženci morajo razumeti, da lahko čustva negativno vplivajo na racionalno in učinkovito rešitev problema.
3. Razlago je potrebno prilagoditi glede na vrsto podjetja in ekipo.
4. Morda se zdi, da je to idealna aktivnost za otroke, vendar je hkrati primerna za odrasle, ki imajo probleme z obvladovanjem jeze.

#### **Faza 2:**

1. Udeleženci bodo začeli z vajo dihanja, v kateri se bodo napihnili kot balon.
2. Najprej naj nekajkrat globoko vdihnejo, medtem ko stojijo z zaprtimi očmi.
3. Ko udeleženci pljuča napolnijo z zrakom, vzdignejo roke.
4. Ta korak večkrat ponovijo, dovoljkrat, da se vsak nauči vajo izvajati pravilno.

5. Potem udeleženci izdihnejo zrak in se pretvarjajo, da se gubajo in praznijo kot baloni, dokler ne padejo na tla.
6. To vajo večkrat ponovimo.
7. Ko mine nekaj minut in ko se udeleženci sprostijo, jim ponudimo vodo.
8. Potem se naj usedejo in se nasmehnejo drug drugemu.

### **Zaključek in evalvacija:**

Po koncu te aktivnosti je dobro nekaj minut preživeti v tišini.

Izvajalec in udeleženci bodo opazili koristi, ki jih prinaša stanje večje mirnosti pred začetkom reševanja problemov.

Izvajalec lahko vpraša udeležence, kako se počutijo, katera čustva občutijo, kakšne frustracije imajo, in če čutijo strah v povezavi z razpravljanjem o teh stvareh.

Iz te nove, mirnejše, bolj humane realnosti, se lahko začnemo soočati s situacijo z namenom, da najdemo skupno rešitev, ki je učinkovita za vse.