

# Stress- och konflikthantering

Exempel på målgrupp och upplägg:

- Vi måste bli bättre på att hantera stressiga situationer och konflikter som uppstår därav.
- Var och en måste bli bättre på att hantera konflikter inom företaget.
- Vi måste bli bättre på att hantera konflikter som uppstår med kunder och leverantörer.

Utbildningen genomförs som anpassad utbildning i företag.

## ALLMÄNT

Vi arbetar på olika sätt, har olika mål och reagera olika. Det medför att vi lätt hamnar i stress i relationer med arbetskamrater. Att förändra sitt beteende är en svår process som kräver självinsikt och vilja att ta till sig det nya. Man skiljer på positiv och negativ stress. Om du lär dig hantera negativa stressen kan du förbättra ditt liv. Stress leder ofta till konflikter. Kursen tar även upp hur du kan hantera konflikter på ett sätt som utvecklar och förbättrar relationer.

## UTBILDNINGSMÅL

- Att kunna precisera problem, få insikt i hur man själv reagerar och hanterar olika situationer.
- Att kunna bearbeta sitt beteende och sina attityder för att kunna skilja på positiv och negativ stress och kunna hantera negativ stress och konflikter på ett bättre sätt.

## MÅLGRUPP

Alla som behöver utveckla sin förmåga att hantera stressiga situationer och konflikter.

## FÖRKUNSKAPER

Inga.



## INNEHÅLL

### Insikt om stress och konflikter

- vad är problemet?
- varför uppstår en viss situation?
- hur reagerar vi och varför?
- stressfaktorer

### Vad är stress och hur påverkar det mig?

- positiv och negativ stress
- stress kontra prestation
- akuta stressreaktioner
- att identifiera stressfaktorer
- hur hanterar vi negativ stress?
- avslappningsövningar

### Vad är konflikt – hur agerar jag

- olika typer av konflikter
- positiva och negativa konflikter
- hur reagerar vi och varför?

### Konflikt – hur hanterar jag?

- konfliktprocessen
- konfliktshanteringsstrategier och konfliktshanteringsstilar
- din egen konfliktshanteringsstil
- förebygga konflikter