

תרגול התמודדות עם קונפליקט ע"פ מודל תומס - קילמן

1

בחירת קונפליקט רלוונטי

בחרו קונפליקט אמיתי שמיעשהו/י מהקבוצה מעורב/ת בו
(או שהיה עד/ה לו) ברמה ניהולית, צוותית או בין-אישית,
רצוי קונפליקט שעדיין לא נפתר לגמרי.
תיאור הקונפליקט בקצרה:

2

הפרדת האדם מהבעיה

האם אני מזהה רגשות או שיפומיות כלפי האדם שמעורב בקונפליקט?
מהי הבעיה האובייקטיבית - בלי קשר לאישיות של האדם?
הגדרת הבעיה (כלי אנשמה אישית):

4

חשיבה יצירתית - הגדלת העוגה

אילו פתרונות אפשריים ישרחו את שני הצדדים?
האם יש חלוקה מחדש שתאפשר גם וגם?
הצעות לפתרונות יצירתיים:

3

הגדרת אינטרסים (ולא רק עמדות)

שאלות מנחות:
מה אני רוצה? (עמדה)
למה זה חשוב לי? (אינטרס)
מה אני מניח/ה שהצד השני רוצה ולמה?

אינטרסים	עמדות	צד
		אני
		הוא/היא

5

הקשבה והבנה הדדית

שאלות מנחות לתרגול בשיחה או הדמיה:
• מה הצד השני מרגיש/ה וחושש/ת שיקרה?
• מה חשוב לו/לה באמת מעבר למילים?