


# Vincere senza conflitti, di Nicola Riva

## Vincere senza conflitti, di Nicola Riva

Vincere senza conflitti: i conflitti sono inevitabili  eventi, importanti per la vita sociale, anche se è un aspetto familiare della nostra esistenza. Il conflitto ha forme, processi e risultati contraddittori, il loro studio motiva diversi gruppi di psicologi, sociologi, economisti, insegnanti, ecc.

Il conflitto nasce come processo di cambiamento, cresce, si sviluppa e può talvolta trasformare, dissolversi o talvolta restare fermo.

**Il seguente lavoro è principalmente per imparare le strategie atte a risolvere un conflitto.**

## **Analisi: le strategie per risolvere un conflitto**

Il conflitto è parte della nostra vita sociale, fin dalla nascita si pone quando abbiamo bisogno di imparare a vivere con molti strumenti, per garantirci la nostra sopravvivenza. Poi, la vita familiare ci insegna ad affrontare le esigenze contraddittorie o conflittuali dei nostri padri e dell'ambiente. Crescere, svilupparsi e differenziarsi dagli altri che cercando di raggiungere i propri obiettivi, gli esseri umani sono sempre soggetti alle limitazioni di un'universo con risorse insufficienti e sempre con crescenti esigenze. La vita senza conflitti è un errore, perché senza di

loro ci priviamo della possibilità di sviluppare le nostre abilità.

L'interazione e lo sviluppo degli esseri umani nella società è fatto di tappe, di solito sono situazioni che cambiano mobilitate dal conflitto generato dal passaggio precedente, che non è completamente risolto.

Capire il conflitto come incompatibilità, le percezioni, gli obiettivi o l'affetto tra gli individui e i gruppi. Quando definiscono questi obiettivi come reciprocamente incompatibili, possiamo dire che ci sono sotto comportamento e emozioni, elementi alla base del conflitto.

## **Per gestire i conflitti sono necessarie diverse competenze**

### **1. La capacità di comprendere i propri sentimenti verso il conflitto**

Ciò significa riconoscere la causa del conflitto, che sono parole o azioni che provocano immediatamente in voi una reazione emotiva come la rabbia. Dopo aver riconosciuto la causa del conflitto sarà più facile controllare le proprie emozioni.

### **2. La capacità di ascoltare attentamente. Dovremmo cercare di capire ciò che l'altra persona ci sta dicendo**

Ascoltate attentamente invece di pensare a ciò che diremo dopo. Ascoltate attentamente richiede concentrazione e il linguaggio del corpo conferma e smentisce il nostro ascolto.

### **3. La capacità di fornire indicazioni per risolvere il conflitto**

Molte persone concepiscono solo due modi per gestire il conflitto: combattere o evitare il problema. Assicuriamoci di

avere dati corretti, esploriamo tutte le idee che possono aiutarci a stabilire l'argomento, i pro e i contro e le conseguenze.

## **Cinque modi per risolvere un conflitto**

1. Soddisfare le nostre esigenze è importante. Soddisfare le esigenze degli altri non è compito nostro.
2. Collaborazione, venirsi incontro.
3. Soddisfare i propri bisogni e quelli degli altri è può essere in parte importante.
4. Essere indifferenti con le proprie esigenze e con quelle degli altri.
5. E' sufficiente rinunciare o risolvere.

In generale, il miglior successo può essere una trattativa, la collaborazione. I buone negoziatori contribuiscono a una situazione in cui entrambe le parti si sentono vincitori. I negoziati tendono ad essere migliori per entrambe le parti quando si trovano in una situazione in cui entrambi trovano soddisfazione, in cui si crea valore soddisfacendo sia le proprie esigenze che quelle dell'altra persona.

## **Strategie: come raggiungere un accordo**

1. Osservare la risposta al conflitto. Se dall'altra parte il comportamento non funziona, vale a dire se è carico di emozioni incontrollabili che portano a nuovi problemi, meglio provare a cambiare atteggiamento.
2. Esprimi le tue esigenze e definisci il problema. Discuti

degli argomenti e dei problemi senza insultare o dare la colpa a qualcun altro. Non esprimere la propria posizione, questo non è un modo per risolvere il problema, piuttosto confronta ciò che è stato detto (posizione dell'altro) con ciò che sono i tuoi bisogni.

3. Discutere insieme i vari modi per soddisfare le esigenze o risolvere i problemi di entrambe le parti. Essere flessibili e aperti.

4. Dopo aver raggiunto un accordo, decidere ricordandosi della responsabile di ogni azione.

#### **5. Ricorda:**

- a. Scegli il momento giusto
- b. Pianifica in anticipo
- c. Parla in modo diretto
- d. Non assegnare colpe o insultare
- e. Fornisci informazioni
- f. Ascolta
- g. Mostra che stai ascoltando
- h. Discuti a fondo il problema
- i. Cerca una soluzione
- j. Soddisfa ed esegui

**Vincere senza conflitti – Libro di Nicola Riva**

[Scarica l'estratto del libro!](#)

NICOLA RIVA

**VINCERE**  
**— SENZA —**  
**CONFLITTI**

Scopri su [ilGiardino dei Libri.it](http://ilGiardino dei Libri.it) ➤