

แบบฝึกหัด

เรื่อง การจัดการความขัดแย้งอย่างสันติ

ตอนที่ 1 สถานการณ์สมมติ

สถานการณ์: คุณและเพื่อนสนิทมีความคิดเห็นไม่ตรงกันเกี่ยวกับการเลือกหัวข้อสำหรับโครงการกลุ่ม เพื่อนของคุณต้องการทำโครงการเกี่ยวกับหัวข้อที่คุณไม่สนใจ และคุณรู้สึกว่าคุณเสนอประโยชน์มากกว่า

1. คุณจะจัดการกับสถานการณ์นี้อย่างไร

2. คุณจะใช้ทักษะการจัดการความขัดแย้งอะไรบ้าง

3. คุณคิดว่าผลลัพธ์ที่ดีที่สุดของสถานการณ์นี้คืออะไร

สถานการณ์: ขณะที่คุณกำลังเดินอยู่ในโรงอาหาร มีคนเดินชนคุณอย่างแรง ทำให้เครื่องดื่มของคุณหกเลอะเสื้อผ้า คนๆ นั้นไม่ขอโทษและเดินจากไป

1. คุณจะตอบสนองต่อสถานการณ์นี้อย่างไร

2. คุณจะควบคุมอารมณ์โกรธของคุณได้อย่างไร

3. คุณคิดว่าการสื่อสารอย่างสันติมีบทบาทอย่างไรในสถานการณ์นี้

แบบฝึกหัด

เรื่อง การจัดการความขัดแย้งอย่างสันติ

ตอนที่ 2 การสะท้อนตนเอง

ให้นึกถึงความขัดแย้งที่คุณเคยมีในชีวิตจริง

1. อะไรคือสาเหตุของความขัดแย้งนั้น

2. คุณจัดการกับความขัดแย้งนั้นอย่างไร

3. คุณคิดว่าคุณสามารถจัดการกับความขัดแย้งนั้นได้ดีกว่านี้หรือไม่ อย่างไร

พิจารณาจุดแข็งและจุดอ่อนของคุณในการจัดการความขัดแย้ง

1. คุณคิดว่าคุณมีทักษะอะไรบ้างในการจัดการความขัดแย้ง

2. คุณคิดว่าคุณต้องพัฒนาทักษะอะไรบ้าง

3. คุณจะพัฒนาทักษะเหล่านั้นได้อย่างไร
