форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти ; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. Київ, 2016. 36 с.

2. Калениченко Р. А., Коханець А. С., Нежинська О. О. Психологія бізнесу : навч. посіб. Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. 270 с.

Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу : навч. посіб. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.

2.3. Метод «Вириванка»

Мета: *здійснити учасниками навчального тренінгу рефлексію різноманітних проявів особистості у конфлікті*

Інструментарій: *на кожного учасника тренінгу: аркуш кольорового паперу, ручка.*

Методичні рекомендації та дидактичні інструкції.

Етап-1 – (1-3 хв.). Тренер пропонує учасникам тренінгу обрати для себе один із аркушів кольорового паперу, зігнути його навпіл і, за прикладом тренера, зробити «вириванку» людини руками без застосування ножиць.

Етап-2 – Індивідуальна робота (до 5 хв.). Кожен учасник працює із власне створеною вириванкою і заповнює її кольоровий бік наступним чином:

- Голова: Що я знаю про конфлікти
- Шия: Що допомагає мені розв'язувати конфлікти
- Серце: Що я відчуваю під час конфліктів
- Рука: Що я роблю під час конфліктів
- Ноги: На що я опираюся у конфліктах

Етап-3 – Індивідуальна робота (до 5 хв.). Учасники перегортають вириванку на зворотній бік і заповнюють її наступним чином:

- Голова: Що ще я не знаю про конфлікти
- Шия: Що заважає мені розв'язувати конфлікти
- Серце: Яких емоцій, почуттів недостатньо у конфлікті, чого я не відчуваю

- Рука: Що я не роблю під час конфліктів
- Ноги: На що я не можу опиратися у конфліктах

Етап-3 – Групова робота (до 10 хв.). Учасники діляться в підгрупах своїми результатами, проговорюючи кожен аспект власної конфліктності, який виявився для нього важливим.

Підбиття підсумків (1-2 хв.). У спільній тренінговій групі проводиться обговорення результатів виконаної вправи.

2.4. Методика «Робота на зім'ятому папері» (модифікація методики Олени Тарариної)

Мета: *усвідомлення джерела напруги та розвиток навички управління цією напругою, що виникла в результаті конфліктної взаємодії.*

Інструментарій: *Аркуші паперу формату А4; ручки, кольорові олівці, картка-шпаргалка із запитаннями, кошик для сміття (бажано з кришкою).*

Методичні рекомендації та дидактичні інструкції

Етап-1 – Вступ до практики (5-10 хв.). Тренер інформує учасників тренінгу про правила виконання практики: бути лаконічним, говорити почергово, не перебивати інших учасників, бути доброзичливим, зберігати таємниці, говорити від себе, бути толерантним.

На першому етапі практики кожному із учасників потрібно пригадати конфліктну ситуацію, що викликала в нього напругу. Оцінити своє відношення до конфліктної ситуації за шкалою від -5 до +5. Написати її на аркуші А4.

Етап-2. –Індивідуальна робота (20 хв.). Думаючи про актуалізовану проблему, учаснику слід м'яти, стискувати аркуш, здійснювати будь-які дії, що призведуть до зім'ятості аркуша.

Після цього потрібно вирівняти зім'ятий аркуш на столі і розташувати його горизонтально. Запропонувати учасникам на цьому зім'ятому аркуші по діагоналі від нижнього лівого кута до правого верхнього створити будь-які три малюнки відповідно до тем:

КОУЧИНГ КОНФЛІКТІВ –

ВИРІШУЙТЕ ПРОБЛЕМИ, ЗМІЦНЮЮЧИ ВІДНОСИНИ

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ТРЕНЕРІВ

Видавець:
Ємельянова Т.В.
2023

КОУЧИНГ КОНФЛІКТІВ – ВИРІШУЙТЕ ПРОБЛЕМИ, ЗМІЦНЮЮЧИ ВІДНОСИНИ

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ТРЕНЕРІВ

Миколаїв
2023

УДК 35.086
ISBN 978-966-2650-42-6

Авторський колектив (упорядники): О. Редліх (Вступне слово; п. 1.5), О. Євтушенко (п. 2.23), В. Ємельянов (п. 2.23), Н. Ковальська (п. 2.4), Н. Кравцова (п. 1.4; 2.1; 2.27; 2.28), Л. Кременецька (п. 2.8; 2.9; 2.10; 2.11; 2.12; 2.13;.2.14; 2.20; 2.21; 2.22), І. Лопушинський (п. 2.4), Г. Михальченко (п. 1.3; 2.24; 2.29), О. Нежинська (п. 2.2; 2.3; 2.5), В. Ніколаєв (п. 1.6; 2.1; 2.22), Л. Опанасенко (п. 2.6; 2.7; 2.23), М. Пальчинська (п. 2.30), І. Пєтухова (п. 2.2; 2.3; 2.5), М. Тодорова (п. 1.5; 1.6; 2.25; 2.26; 2.28; 2.29), Н. Філатова (п. 1.1; 1.2), А. Шульга (п. 2.23), С. Хаджирадєва (п. 1.6; 2.1; 2.22; 2.27; 2.28; 2.29), І. Юрченко (п. 2.15; 2.16; 2.17; 2.18; 2.19).

Схвалено Рішенням Вченої ради
Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку
(протокол №4 від 10 липня 2023 р.)

Рецензенти:
Волошин Володимир, кандидат наук з державного управління, керівник Спілки громадських о**рганізацій «ІНОВЕСТ-ХАБ»;**
Левін Юлія, магістр психології, тренер, викладач Інституту психології Університету Гамбургу;
Хміль Наталія, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіка та лінгводидактики Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку.

Коучинг конфліктів – вирішуйте проблеми, зміцнюючи відносини [практикум для тренерів] / За заг. ред. професорів О. Редліха та С. Хаджирадєвої. Миколаїв: Ємельянова Т.В., 2023. 167 с.

У посібнику знайшло відображення комплексної проблеми, пов'язаної із науково-методичним обґрунтуванням та апробацією методів вирішення конфліктів у контексті допомоги українським біженцям. Акцент зроблено на питаннях врегулювання та вирішення конфліктів у контексті відновлювального підходу та коучингу, а також презентовані найбільш ефективні методи комунікації та взаємодії, що можуть бути включені в тренінгові програми для різних цільових груп, зокрема: біженців, дітей, батьків, студентів, волонтерів, військовослужбовців тощо.

Посібник підготовлено у тісній співпраці тренерів, психологів, коучів, медіаторів, фахівців з публічного управління України, Німеччини, Молдови, Киргизії. Дана співпраця реалізується в межах міжнародного проєкту Німецької служби академічних обмінів «Конфлікти в контексті допомоги біженцям» (DAAD-Projektes, ID 57662757).

ISBN 978-966-2650-42-6

© Команда міжнародного проєкту DAAD
«Конфликти в контексті допомоги біженцям»

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 5

РОЗДІЛ 1.
ВРЕГУЛЮВАННЯ ТА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У КОНТЕКСТІ ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО ПІДХОДУ ТА КОУЧИНГУ

1.1. Конфлікт як можливість – орієнтація на конструктивну взаємодію 8

1.2. Міжособистісна конфліктна взаємодія у контексті відновлювального підходу 25

1.3. Асертивна поведінка та переваги асертивної комунікації 29

1.4. Можливості застосування коучингу для вирішення конфліктів 39

1.5. Науково-методична інформація для коучів щодо вирішення проблемних питань конфліктної взаємодії біженців 49

1.6. Техніка когнітивного відмежування (Cognitive Defusion) в системі координат психосоціальної підтримки осіб, що потрапили у критичну життєву ситуацію 59

РОЗДІЛ 2.
ПРАКТИКУМ ДЛЯ КОУЧІВ ТА ТРЕНЕРІВ

2.1. Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона 67

2.2. Техніка «Картезіанський квадрат» 71

2.3. Метод «Вириванка» 75

2.4. Методика «Робота на зім'ятому папері» (модифікація Олени Тарариної) 76

2.5. Метод «10/10/10» (або техніка прийняття рішень) 78

2.6. Структурована бесіда 80

2.7. Метод незавершених речень 84

2.8. Техніка «Казковий персонаж» 90

2.9.	Техніка «Список спільних якостей»	90
2.10.	Техніка «Герб і девіз»	91
2.11.	Техніка «Асоціація»	92
2.12.	Техніка «Святковий пиріг»	93
2.13.	Техніка «Ми – різні, ми – рівні»	94
2.14.	Техніка «Малюнок групи»	95
2.15.	Техніка «Полювання»	96
2.16.	Техніка «Метафора конфлікту»	97
2.17.	Техніка «Яблучко і черв'ячок»	98
2.18.	Техніка «Бестселер»	99
2.19.	Техніка «Казкові королівства»	100
2.20.	Техніка «Не носися з проблемою, як із писаною торбою…»	102
2.21.	Техніка «Лист гніву»	104
2.22.	Техніка «Шість капелюхів мислення» (модифікація)	105
2.23.	Метод «Точки опори»	107
2.24.	Вправа «Ассертивна відмова: основні техніки поведінки під час конфлікту»	111
2.25.	Метод «Внутрішня команда	114
2.26.	Вправа «Замкнені емоційні кола»	123
2.27.	Техніка розпізнавання емоцій	131
2.28.	Вправа «Самоінструкція»	156
2.29.	Вправа «М'язова прогресуюча релаксація за Джекобсоном»	157
2.30.	Тренінг для подолання тривожності	158
Інформація про авторів		164