

Stratégie riešenia konfliktov

Kód kurzu: KORK

Konflikt na pracovisku aj v osobnom živote nemusí znamenať katastrofu. Ak s ním viete pracovať, stáva sa prirodzeným motorom zmien, inovácií a posilňovania vzťahov v tíme. Tento intenzívny a vysoko praktický kurz vás naučí zvládať vyhrotené a emocionálne náročné situácie s chladnou hlavou. Kurz Strategie riešenia konfliktov je zameraný na praktické zvládanie konfliktných situácií v pracovnom prostredí. Zdokonalíte sa v rozpoznávaní príčin a dynamiky konfliktu, v práci s emóciami a tlakom. Naučíte sa predovšetkým zvoliť taký spôsob riešenia, ktorý zodpovedá konkrétnej situácii a vášmu cieľu. Cieľom kurzu je ukázať, že konflikty sú prirodzenou súčasťou života – a ako ich zvládať s pokojom a rešpektom tak, aby viedli k lepšiemu porozumeniu, spoločnému hľadaniu riešení a posilneniu vzájomných vzťahov.

Pre koho je kurz určený

Kurz je určený pre všetkých, ktorí sa v pracovnom aj osobnom živote stretávajú s konfliktnými situáciami a ktorí ich chcú riešiť konštruktívne, sebavedomo a bez zbytočnej eskalácie.

Je vhodný najmä pre:

- manažérov a vedúcich pracovníkov,
- projektových a tímových manažérov,
- HR a HR business partnerov,
- členov tímov, ktorí riešia náročné situácie s kolegami,
- pracovníkov v kontakte so zákazníkmi, dodávateľmi či obchodnými partnermi,
- všetkých, ktorí chcú lepšie zvládať konflikty, tlak, kritiku alebo manipulatívne správanie.

Čo Vás naučíme

- Zoznámime vás so štýlmi riešenia konfliktov.
- Povedieme vás k pochopeniu podstaty a fáz konfliktu.
- Povedieme vás k uvedomeniu si vlastných reakcií v konfliktných situáciách a k rozpoznaniu svojho prístupu ku konfliktným situáciám.
- Vyskúšate si rôzne stratégie riešenia konfliktov, techniky nenásilnej a asertívnej komunikácie, prácu s manipuláciou, eskaláciou aj náročným partnerom. Súčasťou kurzu sú modelové situácie a praktické nácviky, vďaka ktorým si jednotlivé postupy osvojíte a budete ich vedieť využiť v reálnych pracovných situáciách.
- Získate inšpiráciu a odporúčania pre ďalší rozvoj svojich komunikačných a konfliktných zručností.

Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

Osnova kurzu

- Konflikt a jeho príčiny – prečo konflikty vznikajú a ako ich vnímať konštruktívne
- Emócie v konflikte – ako sa upokojiť a zvládnuť vlastné reakcie
- Štýly riešenia konfliktov – kedy použiť spoluprácu, kompromis, asertivitu či iné stratégie
- Nenásilná komunikácia – pozorovanie, pocity, potreby a žiadosti
- Asertívna komunikácia – ako vyjadriť svoj názor, nastaviť hranice a reagovať na tlak
- Manipulácia a náročné situácie – ako reagovať pokojne a sebavedomo
- Praktický nácvik – modelové situácie a „role plays“ z pracovného aj osobného prostredia

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk



Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved