



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Avizat,
Manager proiect,
Conf. univ. dr. Cristian MARINĂȘ

„ Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera”

Material de învățare online realizat în cadrul proiectului

Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U

Elaborat de:
Roxana Ioana MUNTEANU
EXPERT DEZVOLTARE MATERIALE DE ÎNVĂȚARE 3

Februarie 2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Descrierea cursului și obiectivele de învățare

Este un curs despre acea forță misterioasă care ne incită să ne pierdem controlul în dispute ideologice, conflicte politice sau dezbateri pe social media. Acea forță care ne face să rămânem treji noaptea, obsedați de un conflict cu un coleg, un necunoscut al cărui comentariu l-am citit pe Facebook sau un politician cu care nu am vorbit niciodată.

Fenomenul conflictului nociv este fascinant dar totodată insuficient înțeles. Dacă nu învățăm să-l recunoaștem, să navigăm prin el și chiar să-l prevenim, vom fi prinși cu toții în spirala lui, mai devreme sau mai târziu. Și atunci, deja vrăjiți de magia conflictului, s-ar putea să nu mai realizăm că am ajuns să luptăm pentru tabăra adversă, împotriva propriei noastre cauze.

Obiective

Până la sfârșitul acestui curs, cursanții vor afla de ce unele conflicte îi împiedică să meargă mai departe. Vor învăța, de asemenea, despre sistemele și oamenii care prosperă din cauza conflictelor nesănătoase. Și vor descoperi tehnici pentru a evita să rămână prinși într-un conflict nociv.

Cuprinsul cursului:

- **Capitol 1 Introducere**
- **Capitol 2 Capcana conflictului**
- **Capitol 3 Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor**
- **Capitol 4 Alb sau negru**
- **Capitol 5 Investigarea istoriei subterane.**
- **Capitol 6 Puterea înțelegerii**
- **Capitol 7 Complexul industrial conflictual**
- **Capitol 8 Căutarea punctului de saturație**
- **Capitol 9 Complică povestea**



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

- **Capitol 10 5 strategii pentru a ieși dintr-un conflict nociv**
- **Resurse**

Cursul este disponibil pentru studenții înscriși în grupul țintă pe platforma on-line a proiectului, putând fi accesat de către fiecare student doar după autentificare.

https://campus.ase.ro/pride_lucru/index.asp

The screenshot shows a web browser window with the URL https://campus.ase.ro/pride_lucru/biblioteca/Conflictul-cum-te-face-sa-te-simti/index.html#/. The page features a large banner image of a rusted metal cage with a bird inside, set against a background of green foliage. The title 'Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera' is prominently displayed in white text on the banner. Below the title is a 'START COURSE' button. The page is divided into two main sections: 'Description' and '11 Lessons'. The 'Description' section contains text about the course's focus on understanding conflict and its impact on society, mentioning a specific incident involving a Facebook post and a politician. The '11 Lessons' section is currently empty. The bottom of the screenshot shows the Windows taskbar with various icons and the system clock indicating 12:57 PM on 3/7/2022.



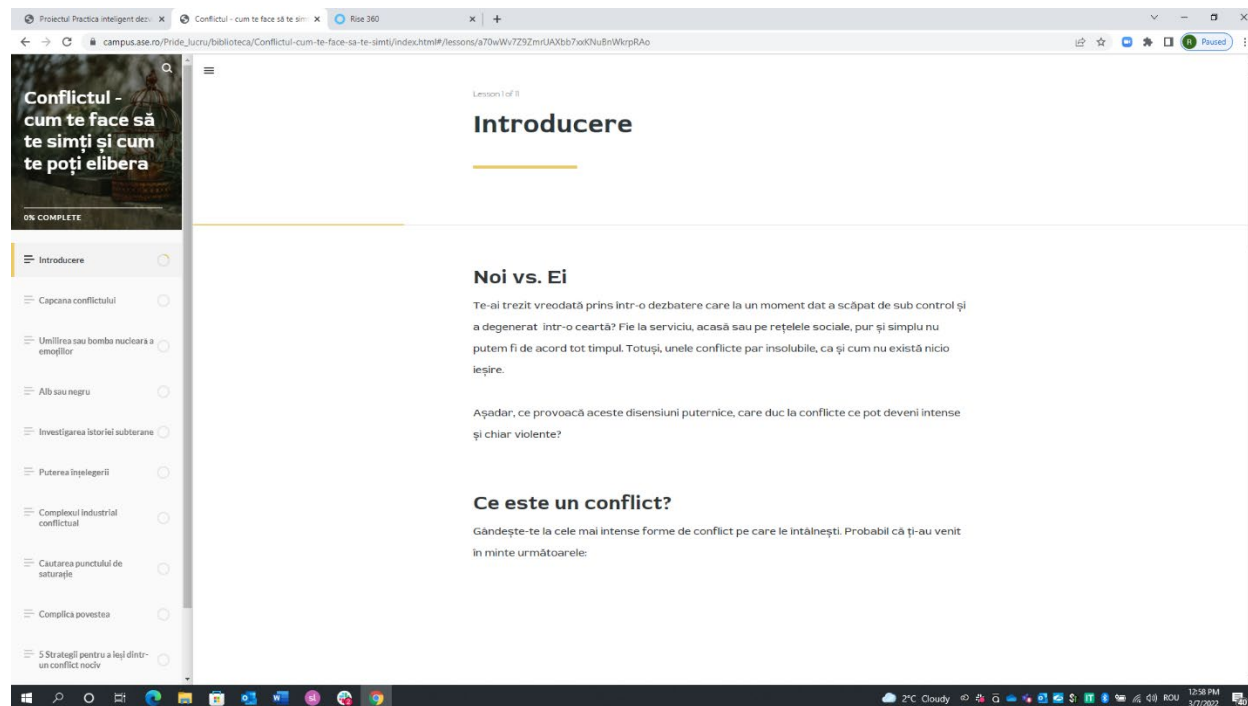
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

0% COMPLETE

Introducere

- Capcana conflictului
- Utilizarea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea istoriei subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul industrial conflictual
- Căutarea punctului de saturație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nociv

Ce este un conflict?

Gândește-te la cele mai intense forme de conflict pe care le întâlnești. Probabil că ți-au venit în minte următoarele:

Conflict politic

Război

Conflict legal

Civilizațiile noastre sunt pline de conflicte sângeroase, în curs de desfășurare, care nu par să se termine niciodată. Luptele politice, războiul și bătăliile legale ne pot supraviețui și chiar se pot întinde pe mai multe generații.

Cercetători care au ales să vorbească cu oameni prinși în conflict - un politician, un fost lider de bandă de stradă, un activist de mediu și cetățeni obișnuiți cu opinii politice opuse - au descoperit că conflictul în sine nu este problema, ci acea formă de conflict care întrunește următoarele caracteristici:



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

0% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Umilitatea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea laturii subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul Industrial conflictual
- Căutarea punctului de saturație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nociv

Transformarea unui astfel de conflict nociv în conflict bun

Așadar, cum putem scăpa din capcana conflictului nociv? Se pare că trucul este de a transforma aceste conflicte paralizante în conflicte sănătoase.

Deja se întâmplă asta în mod natural - indivizii, uneori chiar întregi comunități reușesc să scurtcircuiteze spirala conflictului nociv. Asta nu înseamnă că dintr-o dată își schimbă convingerile sau renunță la credințele care au condus la disensiune inițial.

Dimpotrivă - fac ceva mult mai interesant: devin capabili să-i înțeleagă pe cei cu care nu sunt de acord. Ca și cum ar fi devenit fluent într-o nouă limbă străină, devin capabili să înțeleagă perspectiva celuilalt, fără a-și compromite propriile credințe. Și asta schimbă totul: curiozitate revine, IQ-ul își reintră în funcțiune, umanitatea reînvie. Conflictul redevine necesar și sănătos, în loc să ducă doar la epuizare.

Cum diferă conflictul sănătos de conflictul nociv?

- ☐ Oamenii pun întrebări.
- ☐ Oamenii sunt ascultați și înțeleși.
- ☐ Conversațiile sunt eficiente.
- ☐ Schimbările de informații se produc cu respectarea demnității umane și cu o doză de modestie.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



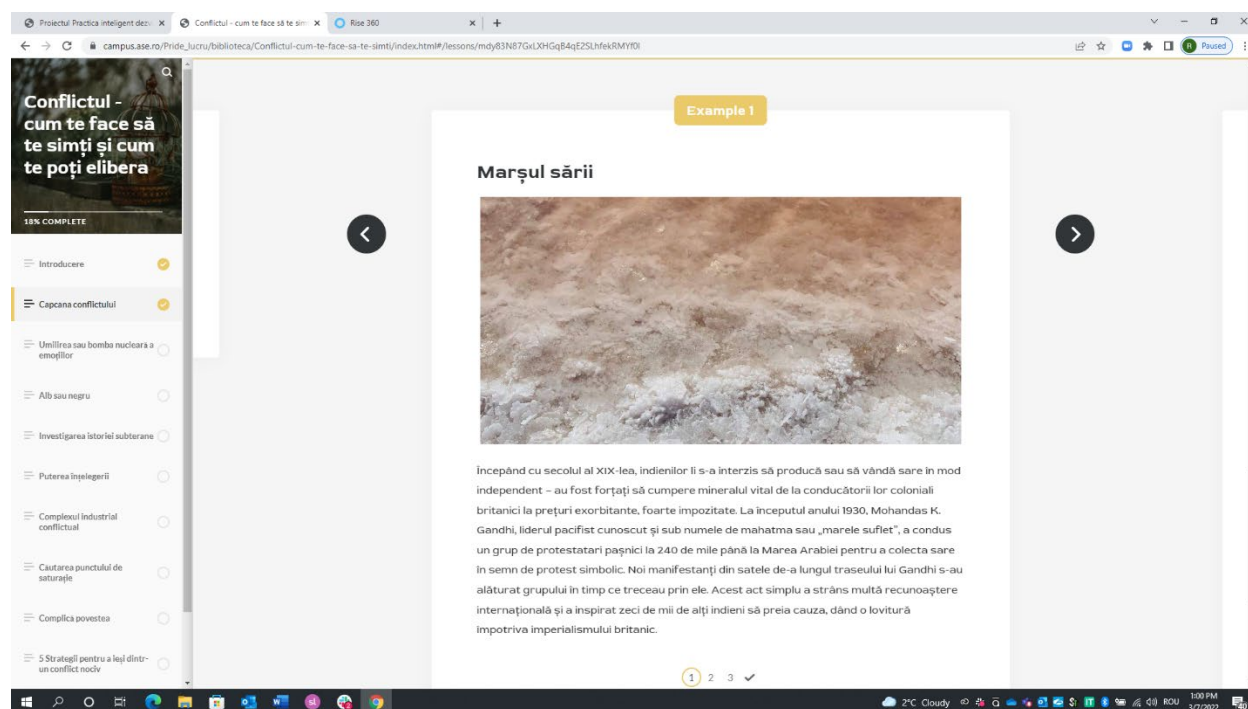
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

18% COMPLETE

Introducere

Capcana conflictului

Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor

Alb sau negru

Investigarea laturii subterane

Puterea înșelăriei

Complexul industrial conflictual

Cautarea punctului de saturație

Complica povestea

5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nochi

Lesson 3 of 8

Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor

O ceartă în curtea școlii

Imaginați-vă o grămadă de copii pe terenul de joacă. Se distrează jucându-se unul cu altul până când unul dintre copii, Alina, îi strigă pe un alt copil, George:

“Hei, am auzit că Alex te-a distrus la fotbal zilele trecute!”

Alina

Dintr-o dată toți copiii încep să râdă pentru că toată lumea știe cât de mult îi place lui George să se laude cu abilitățile sale de fotbalist. Dar George nu se amuză. În schimb, se enervează și strigă:



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

18% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea lăptăriei subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul industrial conflictual
- Căutarea punctului de saturație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a leșă dintr-un conflict nociv

Condițiile care pot crea un conflict nociv

Anumite condiții fac mai probabil ca un conflict să treacă de la o dispută gestionabilă la o implozie totală. Amanda Ripley numește acești trei factori declanșatori de incendiu.

- Identități puternice de grup
- Umilire
- Antreprenorii conflictului

O tehnică experimentală dezvoltată pentru evidențierea sentimentului de excludere socială este paradigma „aruncării mingii”. Experimentul a fost creat de Kipling Williams și colegii săi de la Universitatea din Toledo. Această procedură implică un grup de trei persoane care aruncă o minge înainte și înapoi. Fără să știe participantul real, doi membri ai grupului lucrează pentru experimentator și urmează un scenariu prestabilit. Într-un experiment tipic, jumătate dintre subiecți vor fi excluși din activitate după câteva aruncări și nu vor mai primi niciodată mingea. Doar câteva minute din acest tratament sunt suficiente pentru a induce emoții negative subiecților, inclusiv furie și tristețe. Acest efect apare indiferent de stima de sine a indivizilor sau de alte diferențe de personalitate și corespunde conceptului de „durere socială”.

Un studiu de caz: John Adams vs. Thomas Jefferson



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

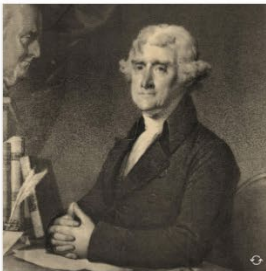
Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

18% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea istoriei subterane
- Puterea înșelăriei
- Complexul industrial conflictual
- Căutarea punctului de saturație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nochi

Un studiu de caz: John Adams vs. Thomas Jefferson

Acum, să ne uităm la un studiu de caz real care cuprinde toți cei trei factori de mai sus. Mai întâi, extindeți cardurile de mai jos pentru a vedea mai mult contextul din spatele figurilor istorice John Adams și Thomas Jefferson.



În ciuda – sau poate chiar din cauza – diferențelor lor majore, acești doi bărbați au devenit rapid prieteni. Adams l-a văzut pe Jefferson drept protejatul său și l-a încurajat să redacteze Declarația de Independență. Cum s-a încheiat o astfel de prietenie promițătoare într-o rivalitate politică amară?



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

18% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea istoriei subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul industrial conflictual
- Cautarea punctului de situație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a lăsa dintr-un conflict noiv

Alegerile din 1796

Identități puternice de grup

Alegerile din 1796 pentru a decide cine îi va urma lui George Washington au fost primele alegeri din SUA care au implicat doi candidați din partide opuse. Partidul Federalist l-a susținut pe vicepreședintele de atunci, John Adams, în timp ce Partidul Democrat-Republican l-a susținut pe secretarul de stat, Thomas Jefferson.

Adams îl învinge pe Jefferson

Umilierea

Adams a câștigat cu 71 de voturi electorale față de 68 ale lui Jefferson, ceea ce a fost un rezultat incomod de apropiat pentru Adams. Chiar dacă triumfase, această provocare publică din partea protejatului său l-a umilit pe Adams.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



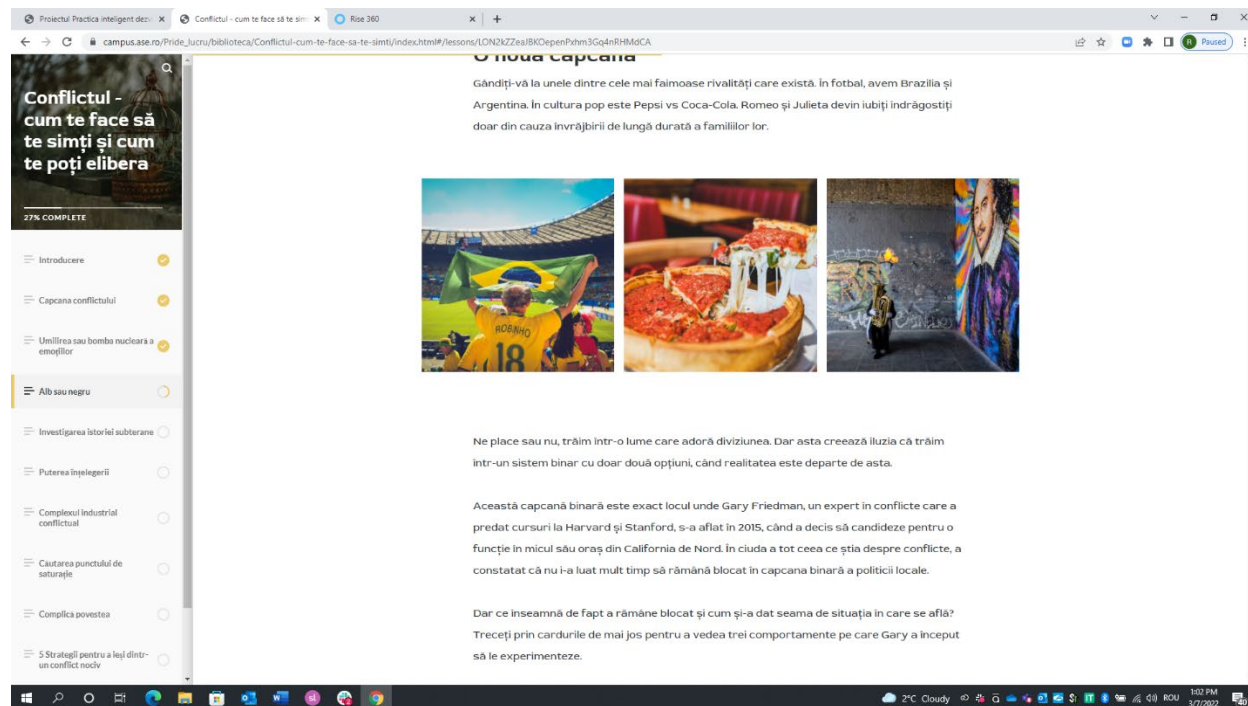
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera
27% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Unirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru**
- Investigarea lăptei subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul Industrial conflictual
- Căutarea punctului de saturație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a ieși dintr-un conflict nociv

Victorie cu orice preț
Click to file

1 of 3

3 pași pentru a ieși din capcană
Odată ce Gary și-a dat seama ce face, și-a schimbat în mod deliberat comportamentul pentru a perturba pattern-ul toxic - și a funcționat. Mai jos sunt cei trei pași pe care i-a făcut pentru a ieși din capcană:



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

45% COMPLETE

Trei pași în bucla înțelegerii

Potrivit expertului în conflict și politicianul Gary Friedman, „bucula pentru înțelegere” este o formă de ascultare activă care poate atenua tensiunea în perioadele de conflict. Extindeți acordeonul de mai jos pentru a vedea cei trei pași ai procesului.

Ascultă-l pe celălalt

Primul pas este să ascuți, dar există un truc: acordă o atenție deosebită acelor lucruri care i se par interlocutorului foarte importante și nu îți ție. De obicei sunt diferite.

De exemplu: un prieten se lamentează într-o litanie de plângeri cu privire la un incident la o cafenea nouă și la modă. „Nu o să crezi ce s-a întâmplat la noua cafenea de pe stradă! Am întâlnit cea mai nepoliticosă persoană din lume!”

În calitate de pasionat băutor de cafea, s-ar putea să fii tentat să ceri mai multe detalii despre noua cafenea, deoarece mori de nerăbdare să o încerci. Dar nu asta este preocuparea prietenului tău. În acest caz, a asculta înseamnă să acorzi atenție relatării lui despre incident, și nu cafelei.

Oglindește-i mesajul

Verifică dacă ai înțeles

Beneficiile înțelegerii

Bucula înțelegerii poate face o mare diferență în relațiile cu ceilalți. Cercetările arată că atunci când oamenii se simt auziți, manifestă următorul comportament:



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

The screenshot shows a web browser displaying a course page for 'Complexul industrial conflictual'. The page is part of a series of lessons, with the current lesson being 'Lesson 7 of 8'. The page content includes a title 'Complexul industrial conflictual', a sub-header 'Tocmai au spus asta?!', and a paragraph discussing social media and conflict. Below this, there is a section titled 'Ce este Complexul Industrial Conflictual?' which explains the concept of a complex industrial conflict. The page also features a sidebar with a list of lessons and a progress indicator showing 53% completion.

Project: Practică inteligent dezvoltarea ta

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

53% COMPLETE

Introducere

Capcana conflictului

Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor

Alb sau negru

Investigarea istoriei subterane

Puterea înțelegerii

Complexul industrial conflictual

Cautarea punctului de saturație

Complica povestea

5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nociv

Lesson 7 of 8

Complexul industrial conflictual

Tocmai au spus asta?!

Sorbi cafeaua sau ceaiul de dimineață și navighezi pe rețelele sociale pe telefon. Dintr-o dată, vezi o postare care îți face inima să bată mai repede. Te gândești: „Ce? Cum îndrăznesc să spună asta?” Uși de liniște dimineții și ziua ta coboară brusc în haos pe măsură ce răspunzi și alții intervin.

Ceea ce provoacă o persoană să reacționeze poate fi diferit, dar scenariul de mai sus se întâmplă prea des pentru cei mai mulți dintre noi. De fiecare dată când ne uităm pe rețelele sociale sau doar urmărim știrile, este posibil să găsim conflicte.

Ce este Complexul Industrial Conflictual?

Indiferent cât de mult am dori să evităm conflictul în viața noastră, îl găsim peste tot în conținutul din jurul nostru. De fapt, sisteme întregi sunt configurate pentru a incita conflict, creând o întreagă infrastructură pe care cercetătorii o numesc „complex industrial conflictual”.

Întoarce cardurile de mai jos pentru a vedea trei exemple ale complexului în acțiune și modul în care fiecare industrie beneficiază de alimentarea conflictelor.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

53% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea latoralei subterane
- Puterea înșelăriei
- Complexul industrial conflictual**
- Cautarea punctului de saturație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nociv

Aceste industrii lucrează adesea împreună ca **antreprenori ai conflictului** pentru a alimenta spirala conflictului. Procesele oferă știri pe care mass-media le poate transforma în povești senzationale. Apoi, platformele de social media amplifică problema și aprind dezbaterile în rândul utilizatorilor.

Un studiu de caz - cum social media poate provoca un conflict

Curtis Toler - directorul de informare pentru Chicago CRED, o organizație care lucrează pentru a reduce utilizarea armelor în scopuri violente în Chicago - a fost el însuși membru al unei bande de stradă. Acum, monitorizează rețelele sociale pentru a opri conflictele între bandele de stradă înainte de a începe. Potrivit cercetării sale, aproximativ 70% din conflictele violente între bandele din Chicago încep astăzi pe rețelele sociale.

Așadar, Curtis și echipa sa identifică postări și videoclipuri care urmăresc intenționat să umilească pe cineva dintr-o bandă rivală - de obicei pe cineva care a fost ucis. Ori de câte ori



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

53% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea lăptei subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul industrial conflictual
- Cautarea punctului de saturație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nociv

Cum să-i îndepărtezi pe antreprenorii conflictului

Deci, cum ne putem îndepărta de complexul industrial conflictual? Deși eliberarea completă poate să nu fie realistă, putem totuși să reducem influența antreprenorilor conflictului. Mai jos sunt trei lucruri pe care le putem face pentru a începe.

- ☐ **Identifică și încetează să îl urmărești** pe acei antreprenori ai conflictului pe fluxurile tale de socializare media. Cei care caută doar să inflameze postând conținut intenționat incendiar nu merită timpul sau atenția ta.
- ☐ **Încearcă să îl asculți și înțelegi** pe acei oameni cu care nu ești de acord pe rețelele sociale – mai ales dacă par sinceri în a-și susține punctul de vedere. De preferință prin mesaje private, implică-te cu o curiozitate reală pentru a înțelege povestea lor, mai degrabă decât să sari într-o dispută publică nesănătoasă.
- ☐ **Sprânge aplicațiile inovatoare** care încearcă să-i identifice pe antreprenorii conflictului. Folosești și promovează tehnologia care etichetează roboții, sursele de dezinformare și conținutul abuziv pentru a ajuta toți utilizatorii să evite capcana conflictului.

Schimbarea complexului industrial conflictual va necesita noi reglementări și presiune financiară sistemică. Dar, între timp, putem atenua conflictul la nivel individual, la fel cum încearcă Curtis și echipa sa de la Chicago CRED. Încetinirea conflictului nociv, reducerea gindirii de tip alb-negru și descurajarea umilitei vor diminua în cele din urmă influența antreprenorilor conflictului.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

64% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Unirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea laturii subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul industrial conflictual
- Căutarea punctului de saturație**
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nociv

Ce este punctul de saturație?

Un punct de saturație apare atunci când pierderile generate de conflict depășesc câștigurile. O persoană implicată în conflict ar putea obține o satisfacție emoțională temporară din exprimarea furiei, de exemplu. Dar, în timp, va obosi și va rămâne fără energie. Să rămâi furios tot timpul pur și simplu nu te ajută să te simți bine.

La fel ca Alexandra, a cărei preocupare pentru fiica ei depășește dorința ei de a-și impune punctul de vedere, orice individ va dori la un moment dat să iasă din conflict când atinge punctul de saturație. Și ori de câte ori cineva ajunge la această etapă, apare o oportunitate fantastică de a întrerupe conflictul.

Identificarea punctului de saturație

Așadar, de unde știm când oamenii și-au atins punctele de saturație? Să ne uităm la două exemple - unul ipotetic și unul real. Extindeți acordeonul de mai jos pentru a vedea cele două cazuri.

Ioana și Alexandra	+
John Adams și Thomas Jefferson	+



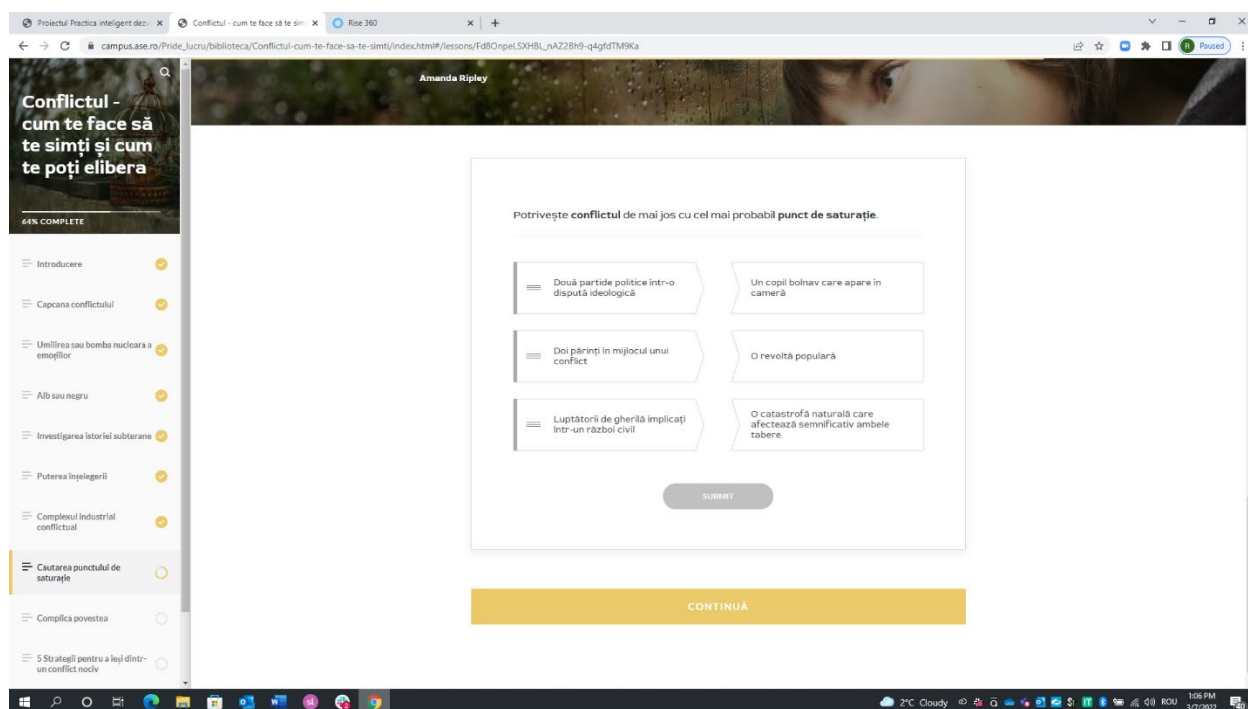
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



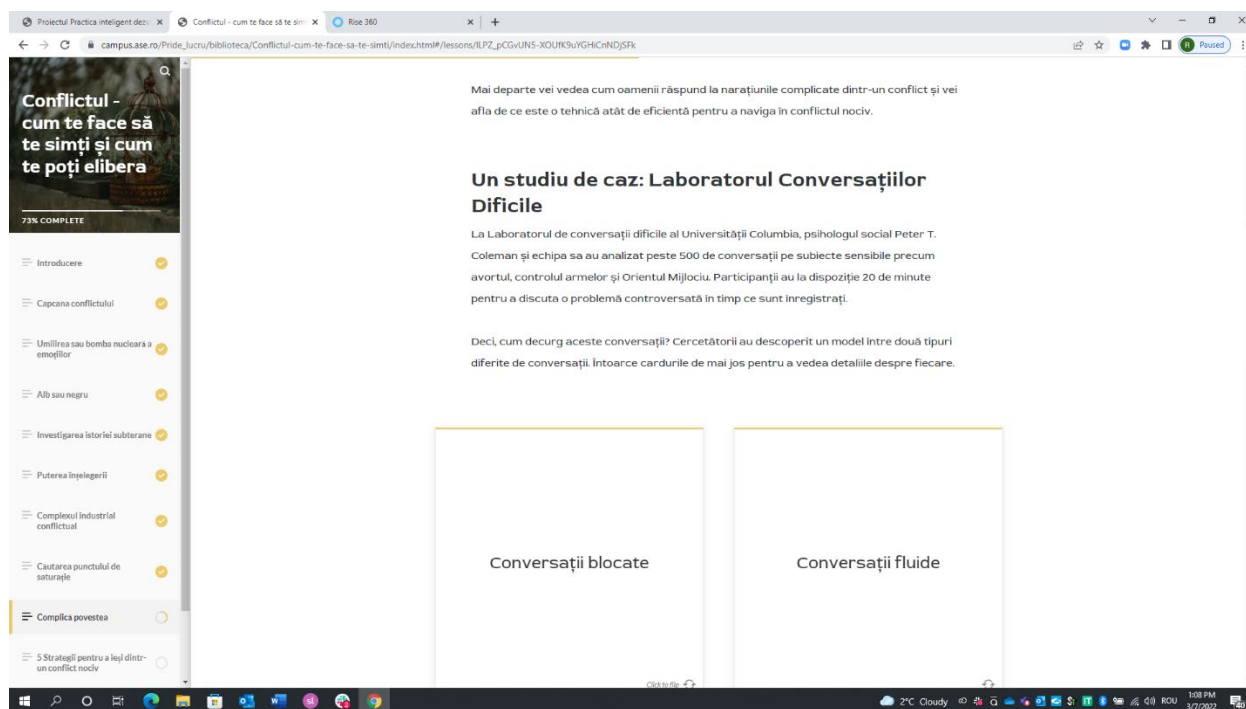
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

73% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea istoriei subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul industrial conflictual
- Cautarea punctului de saturație
- Complica povestea

Ce face unele conversații să aibă mai mult succes?

Ambele conversații s-au încheiat de obicei fără ca participanții să se răzgândească. Dar conversațiile fluide au arătat un potențial de schimbare de-a lungul unei perioade de timp și prin implicare repetată, în timp ce conversațiile blocate nu au mers niciodată nicăieri.

Coleman și echipa sa au descoperit că doi factori determină dacă o conversație se blochează sau rămâne fluidă - raportul magic și complexitatea. Extindeți acordeonul de mai jos pentru a afla mai multe.

Raportul magic	+
Complexitatea	+

Când oamenii au devenit mai conștienți de complexitatea unei probleme controversate, au devenit mai curioși, mai deschiși la minte și au avut idei de calitate superioară.

3 idei pentru a cultiva complexitatea unui conflict



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

62% COMPLETE

- Introducere
- Capcana conflictului
- Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor
- Alb sau negru
- Investigarea latoralei subterane
- Puterea înțelegerii
- Complexul industrial conflictual
- Căutarea punctului de saturație
- Complica povestea
- 5 Strategii pentru a lezi dintr-un conflict nou

3 idei pentru a cultiva complexitatea unui conflict

Adăugarea de complexitate îi determină pe oameni să vadă lumea ca pe un loc mai puțin divizat, permițându-le să devină mai curioși și mai dispuși să asculte. Așadar, pentru a cultiva un conflict sănătos, urmează cele trei sfaturi de mai jos:

- 1. Ascultă-l pe fiecare.** Exersează să ascuți toate părțile implicate și unghiurile poveștii pentru a descoperi potențiale complicații.
- 2. Complică povestea devreme și des.** Cu cât adaugi mai devreme detalii care se îndepărtează de gândirea de tip alb-negru, cu atât mai bine.
- 3. Amplifică contradicțiile și nuanțele.** Odată ce ai identificat zonele de complexitate, subliniază-le.

“Curiozitatea este o condiție prealabilă pentru schimbare. La fel ca soarele și apa, nu garantează creșterea, dar nu poți obține o schimbare internă semnificativă fără ea.”

Amanda Ripley

În lecția următoare, vom trece în revistă cinci



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Conflictul - cum te face să te simți și cum te poți elibera

82% COMPLETE

Introducere

Capcana conflictului

Umilirea sau bomba nucleară a emoțiilor

Alb sau negru

Investigarea istoriei subterane

Puterea înțelegerii

Complexul Industrial conflictual

Cautarea punctului de saturație

Complica povestea

5 Strategii pentru a ieși dintr-un conflict nociv

Lesson 10 of 11

5 Strategii pentru a ieși dintr-un conflict nociv

Timpul pentru recapitulare

În acest curs, ai învățat că un conflict ridicat este o formă nesănătoasă de fricțiune care ne ține blocați și incapabili să progresăm. De asemenea, ai învățat câteva instrumente și tehnici pentru a ieși din stagnare. Hai să revedem tehnicile principale:

- 1. Nu-ți umili adversarul.** Umilirea este adesea cauza principală a multor conflicte mari. Evită să provoci această emoție, deoarece nu servește nimănui.
- 2. Rezistă gândirii de tip alb-negru** Estompează liniile dintre noi vs. ei pentru a genera conflicte mai sănătoase. Încearcă să vezi mai mult de două opțiuni.
- 3. Distanțează-te de antrenorii conflictului.** Indiferent dacă creezi spațiu literal sau pur și simplu nu-l mai urmărești pe rețelele sociale, evită-i pe cei care se bucură de conflicte. Această includere verificarea propriului impuls de a incita conflicte din superioritate morală sau din nevoia de a avea dreptate.
- 4. Caută punctele de saturație.** Profită de momentele în care oamenii încep să se întrebe dacă conflictul își merită costul. Ajută-i pe alții să iasă din conflicte care le dăunează și să găsească soluții.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

