

## **HANDOUT ONE – ABOVE ALL DO NO HARM WORKSHOP**

### **CONFLICT AND NEGOTIATION STYLES – WHEN TO USE WHICH**

#### **COMPEL/CONFRONT**

Often appropriate when:

1. An emergency looms.
2. You are sure you are being right and being right matters more than preserving the relationship.
3. The issue is trivial and others really don't care what happens.

Often inappropriate when:

1. Cooperation has not yet been attempted.
2. Cooperation from others is important.
3. Used routinely for most issues.
4. Self-respect of others is diminished needlessly.

#### **PARTNER**

Often appropriate when:

1. The issues and relationship are both significant.
2. A creative outcome is important.
3. Time and energy are available for discussion.
4. Reasonable hope exists to meet all concerns.

Often inappropriate when:

1. Time is short.
2. The issues are unimportant.
3. You are over-loaded with processing.
4. The goals of the other person are wrong.

#### **COMPROMISE**

Often appropriate when:

1. Cooperation is important but time and resources are limited.
2. When finding some solution, even less than the best, is better than constant stalemate.

Often inappropriate when:

1. Find the most creative solution possible is essential.
2. You can't live with the consequences.

#### **WITHDRAW**

Often appropriate when:

1. The issue is trivial.
2. The relationship is insignificant.
3. Time is short and a decision is not necessary.
4. You have little power but still wish to block the other person.

Often inappropriate when:

1. You care about both the issues involved and the relationship.
2. Used habitually for most issues (leads to explosions or freeze out).
3. A residue of negative feelings is likely to linger.
4. Others would benefit from caring confrontation.

### **ACCOMMODATE**

Often appropriate when:

1. You really don't care about the issue.
2. You are powerless but have no wish to block the other person.

Often inappropriate when:

1. You are likely to harbour resentment.
2. Used habitually in order to gain acceptance (outcome may be lack of self-respect).

## **HANDOUT 1 – MAI PRESUS DE TOATE, NU FACE RĂU!**

### **STILURI DE CONFLICT ȘI NEGOCIERE – CÂND SĂ ÎL FOLOSEȘTI PE FIECARE**

#### **IMPUNEREA/CONFRUNTAREA**

Adesea potrivită atunci când:

1. Este o urgență iminentă.
2. Ești sigur că ai dreptate, iar acest lucru este mai important decât menținerea relației.
3. Problema este banală și celorlalți nu le pasă ce se întâmplă.

Adesea nepotrivită atunci când:

1. Încă nu s-a încercat cooperarea.
2. Cooperarea celorlalți este importantă.
3. Este folosită în mod obișnuit pentru majoritatea problemelor.
4. Respectul de sine al celorlalți este diminuat fără rost.

#### **PARTENERIATUL**

Adesea potrivit atunci când:

1. Atât problemele cât și relația sunt semnificative.
2. Un rezultat creativ este important.
3. Timpul și energia sunt disponibile pentru discuție.
4. Există speranțe rezonabile de a satisface interesele tuturor.

Adesea nepotrivit atunci când:

1. Timpul este scurt.
2. Problemele sunt ne semnificative.
3. Ești supraîncărcat cu procesarea.
4. Obiectivele celorlalte persoane sunt greșite.

#### **COMPROMISUL**

Adesea potrivit atunci când:

1. Cooperarea este importantă, dar timpul și resursele sunt limitate.
2. Găsirea unei soluții, chiar și mai puțin decât ideală, este mai bună decât o impas continuu.

Adesea nepotrivit atunci când:

1. Este esențial să găsești cea mai creativă soluție posibilă.
2. Nu poți trăi cu consecințele.

## **RETRAGEREA**

Adesea potrivită atunci când:

1. Problema este banală
2. Relația este ne semnificativă.
3. Timpul este scurt și o decizie nu este necesară.
4. Ai resurse limitate, dar dorești totuși să blochezi cealaltă persoană.

Adesea nepotrivită atunci când:

1. Îți pasă atât de problemele implicate, cât și de relație.
2. Este folosită în mod obișnuit pentru majoritatea problemelor (duce la izbucniri sau răcirea relațiilor).
3. Este probabil să rămână un reziduu de sentimente negative.
4. Ceilalți ar avea de câștigat dintr-o confruntare realizată cu atenție.

## **ACOMODAREA**

Adesea potrivită atunci când:

1. Nu îți pasă cu adevărat de problemă.
2. Ai resurse limitate, dar nu dorești să blochezi cealaltă persoană.

Adesea nepotrivită atunci când:

1. E posibil să dezvolți resentimente.
2. Este folosită în mod obișnuit pentru a câștiga acceptarea (rezultatul poate fi lipsa respectului de sine).

## **Our Deepest Fear**

Our deepest fear is not that we are inadequate.  
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.  
It is our light, not our darkness  
that most frightens us.

We ask ourselves  
who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous?  
Actually, who are you *not* to be?  
You are a child of God.

Your playing small  
does not serve the world.  
There's nothing enlightened about shrinking  
So that other people won't feel insecure around you.

We are all meant to shine,  
as children do.  
We were born to make manifest  
the glory of God that is within us.

It's not just in some of us;  
it's in everyone.

And as we let our own light shine,  
we unconsciously give other people permission to do the same.  
As we're liberated from our own fear,  
our presence automatically liberates others.

by Marianne Williamson

*Taken from Marianne Williamson's book A Return to Love.*

## **Frica noastră cea mai mare**

Frica noastră cea mai mare nu este că suntem nepotriviți.

Frica noastră cea mai mare este că suntem puternici dincolo de măsură.

Lumina, nu întunericul nostru  
este cea care ne sperie cel mai mult.

Ne întrebăm

cine sunt eu să fiu strălucitor, superb, talentat, fabulos?

De fapt, cine nu ești tu să fii astfel?

Ești un copil al lui Dumnezeu.

Faptul ca te înjosești

nu aduce niciun beneficiu lumii

Nu este nimic măreț în a te face nevăzut

pentru ca alți oameni să nu se simtă incomozi în preajma ta.

Toți suntem destinați să strălucim,

așa cum o fac copiii.

Ne-am născut pentru a manifesta

gloria lui Dumnezeu care este în noi.

Nu este doar în unii dintre noi;

este în fiecare dintre noi.

Și, pe măsură ce ne lăsăm lumina să strălucească,

le dăm inconștient și altor oameni permisiunea de a face același lucru.

Pe măsură ce ne eliberăm de propria frică,

prezența noastră eliberează automat și pe ceilalți.

de Marianne Williamson

Extras din cartea lui Marianne Williamson „A Return to Love”.