

Strategie řešení konfliktů

Kód kurzu: KORK

Konflikt na pracovišti i v osobním životě nemusí znamenat katastrofu. Pokud s ním umíte pracovat, stává se přirozeným motorem změn, inovací a posílení vztahů v týmu. Tento intenzivní a vysoce praktický kurz vás naučí zvládat vyhořelé a emočně náročné situace s chladnou hlavou. Kurz Strategie řešení konfliktů je zaměřený na praktické zvládání konfliktních situací v pracovním prostředí. Zdokonalíte se v rozpoznání příčin a dynamik konfliktu, pracovat s emocemi a tlakem. Naučíte se především zvolit takový způsob řešení, který odpovídá konkrétní situaci a vašemu cíli. Cílem kurzu je ukázat, že konflikty jsou přirozenou součástí života – a jak je zvládat s klidem a respektem, aby vedly k lepšímu porozumění, společnému hledání řešení a posílení vzájemných vztahů.

Pro koho je kurz určen

Kurz je určen pro všechny, kteří se v pracovním i osobním životě setkávají s konfliktními situacemi a kteří je chtějí řešit konstruktivně, sebejistě a bez zbytečné eskalace.

Je vhodný zejména pro:

- manažery a vedoucí pracovníky,
- projektové a týmové manažery,
- HR a HR business partnery,
- členy týmů, kteří řeší náročné situace s kolegy,
- pracovníky v kontaktu se zákazníky, dodavateli či obchodními partnery,
- všechny, kteří chtějí lépe zvládat konflikty, tlak, kritiku nebo manipulativní chování.

Co Vás naučíme

- Seznámíme vás se styly řešení konfliktů.
- Vedeme vás k pochopení podstatě a fází konfliktu.
- Vedeme vás k uvědomění si vlastní reakce v konfliktních situacích a rozpoznání svého přístupu ke konfliktním situacím.
- Vyzkoušíte si různé strategie řešení konfliktů, techniky nenásilné a asertivní komunikace, práci s manipulací, eskalací i obtížným partnerem. Součástí kurzu jsou modelové situace a praktické nácviky, díky kterým si jednotlivé postupy osvojíte a budete je umět využít v reálných pracovních situacích.
- Získáte inspiraci a doporučení pro další rozvoj svých komunikačních a konfliktních dovedností.

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Konflikt a jeho příčiny – proč konflikty vznikají a jak je vnímat konstruktivně
- Emoce v konfliktu – jak se zklidnit a zvládnout vlastní reakce
- Styly řešení konfliktů – kdy použít spolupráci, kompromis, asertivitu či jiné strategie
- Nenásilná komunikace – pozorování, pocity, potřeby a žádosti
- Asertivní komunikace – jak říct svůj názor, nastavit hranice a reagovat na tlak
- Manipulace a náročné situace – jak reagovat klidně a sebejistě
- Praktický nácvik – modelové situace a „role plays“ z pracovního i osobního prostředí

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