Je nemožné žiť bez problémov– je rozumné naučiť sa ich zvládať !
Konflikt je proces, nie stav. Konflikt má svoj vývoj, svoj začiatok aj koniec. Každý z nás má
obvykle viac ako jeden konflikt, s rôznymi ľuďmi, a každý z konfliktov môže byť v inom
štádiu. Ak necháme naše konflikty neriešené a veľa, ich špirála nám odoberá veľa síl
a energie, prináša vyčerpanosť a choroby.
Vývoj konfliktu má 6 fáz, štádií, pričom v každej z nich je možné vstupiť riešením. Pozrime
sa spolu na 6 fáz vývoja konfliktu :
1. PRICHÁDZANIE
2. ROZPOR
3. ESKALÁCIA
4. SEPARACIA
5. UBLIŽOVANIE
6. VYĆERPANIE
Nie každý konflikt musí prejsť všetkými fázami. Čím vyššia fáza, tým náročnejšia. Platí,
čím skôr konflikt zachytíme a vyriešime, tým skôr predídeme ďalšej náročnejšej fáze.
Fázami sa postupuje nielen hore, ale aj dole. Koniec nevyriešeného konfliktu znamená
začiatok nového konfliktu, čím sa spúšťa špirála konfliktu.