

CONFLICT WINST

Werkboek Zo Haal Maximale Winst uit elke Conflicterende Situatie

Persoonlijke Gegevens

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Beschrijving van de Relatie

Beschrijf kort en krachtig de conflicterende situatie, die jij ervaart. Hoelang speelt het al? Met wie is het? Of is het een innerlijk conflict?

Hoeveel vrede heb je op dit moment met deze situatie?

(Geef een percentage tussen 0% – 100%)

% Vrede: _____ %

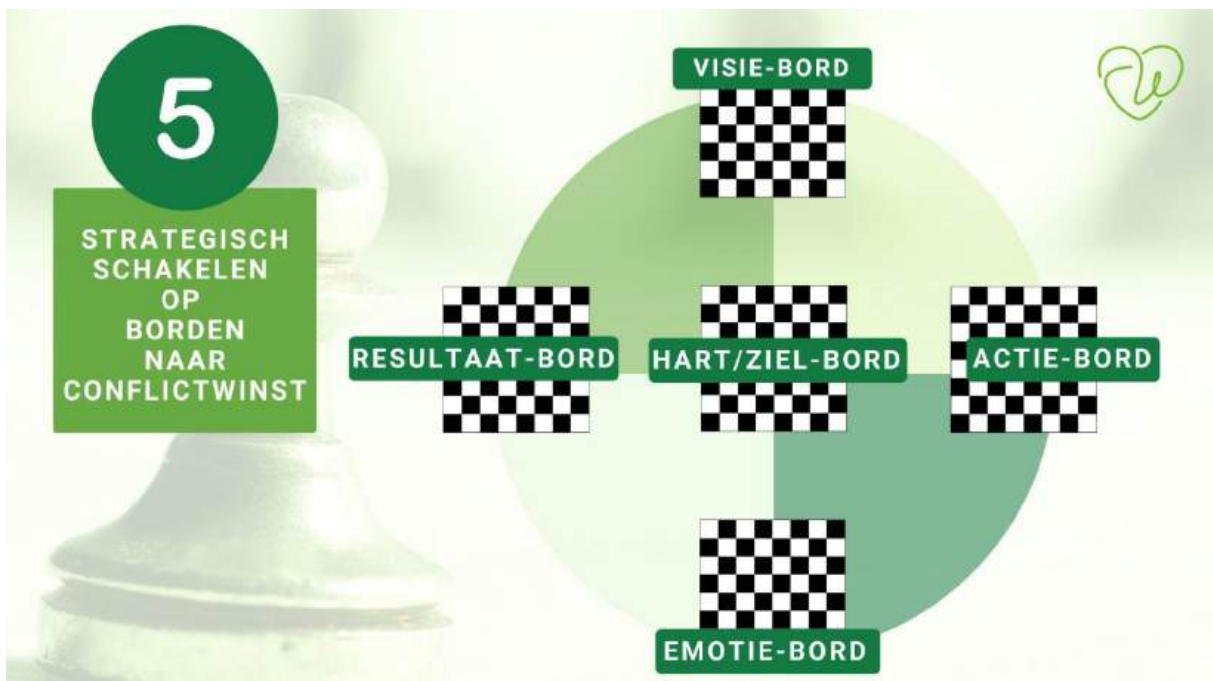
Wat is het beste dat dit webinar jou kan opleveren?

Denk groots, egoïstisch en positief. Wat zou het krachtigste resultaat voor jou kunnen zijn? Welke nieuwe realiteit gun jij jezelf na deze avond

CONFLICT WINST

De ConflictWinst Methode

Tijdens deze avond leer je de basis van het werken met de ConflictWinst Methode. Je leert met welke borden je hebt te schakelen om winst uit het conflict of lastige situatie te halen. Je leert hoe de vijf borden met elkaar samenwerken. Je leert welke type winst je kunt realiseren. Je leert hoe deze vijf “borden” je helpen om deze relatie multidimensionaal te benaderen. Je leert ze en in de toekomst gebruiken als een kompas.



Afbeelding 1: Leer Strategisch Schakelen met het ConflictWinst Model

1. Emotie-Bord

Welke emoties spelen een rol in deze situatie? Wat voel en ervaar je? Welke angst wordt in jou aangeraakt? Van welke emotie heb je het meeste last? Schrijf de emoties die een rol spelen hieronder op, op je Emotie-Bord. Hoe concreter hoe beter!

CONFLICT WINST

2. Resultaat-Bord

Wat zijn de resultaten die je concreet wil bereiken? Tastbaar, zichtbaar en meetbaar. Zowel innerlijk als uiterlijk, kijkend naar de zes vormen van winst? Elke conflictsituatie heeft het potentieel om je op meerdere vlakken te verrijken. Hieronder ga je per type winst nadenken over de mogelijke opbrengst.



Afbeelding 1: Overzicht van de zes ConflictWinsten

CONFLICT WINST

A. Emotionele Winst

Emotionele winst ontstaat wanneer je in staat bent je emoties in deze relatie bewust te herkennen, te reguleren en er verantwoordelijkheid voor te nemen via concrete acties. Welke gevoelens wil jij beter leren begrijpen of hanteren dan dat je op dit moment kan? Welke innerlijke emotionele worsteling wil je opgelost zien in deze situatie?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

B. Relatieve Winst

Relationele winst ontstaat wanneer je door deze situatie beter begrijpt hoe jij het beste uit je relaties haalt én hoe relaties jouw persoonlijke groei ondersteunen. Hoe kan deze situatie bijdragen aan sterkere of helderdere relaties in jouw leven?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

C. Mentale Winst

Mentale winst ontstaat wanneer een conflicterende situatie je helpt om met meer helderheid, kracht en richting besluiten te nemen. Welke krachtige besluiten wil jij nemen en welke krachtige overtuigingen wil jij hebben over jezelf, over je onderneming, over jouw relaties en over relaties met dank aan deze conflicterende situatie?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

CONFLICT WINST

D. Financiële Winst

Financiële winst is het uiterlijke gevolg van de innerlijke groei die je doormaakt door mentale, emotionele, zingeving-, relationele en strategische winst. Hoe kan deze situatie je helpen financieel sterker of slimmer te worden op andere gebieden in je leven? M.a.w. op welke gebieden kan deze situatie jouw financiële groei dienen mede doordat jij innerlijk nog steviger staat.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

E. Zingevingswinst

Zingeving winst ontstaat wanneer een conflicterende situatie je dichter brengt bij je zielsmissie, je bestaansrecht en het besef van je innerlijke waarde. Welke diepere betekenis of richting in het leven ontdek je dankzij deze relatie? Op welke manier kan bijvoorbeeld (indien van toepassing) deze relatie jou als ouder richting jouw kinderen dienen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

F. Strategische Winst

Strategische winst ontstaat wanneer je leert schakelen tussen de zes winstgebieden en gebruikmaakt van het ConflictWinst Model. "Hoe kan jij jouw acties nog kloppender maken — vanuit verbinding tussen jouw allerhoogste waarde, jouw gevoel, jouw hart, en wat jij wilt realiseren?"

1. _____
2. _____
3. _____

CONFLICT WINST

4. _____

3. Actie-Bord

Welke actie is nodig? Wat ga je nu doen? Wat doe je met de emoties die worden aangeraakt? Hoe zorg je dat de acties in lijn zijn met je allerhoogste waarde?

4. Visie-Bord

Waar wil je heen? Wat is het grotere plaatje achter deze conflicterende situatie? Wat is de allerhoogste vorm van liefde die jij wilt ervaren in jezelf en in de resultaten waar je naar streeft?

5. Hart/Ziel-Bord

Wat heb jij te doen om te zorgen dat je hart open blijft en niet in de vechten, vluchten of bevrozen stress response schiet? Anders gezegd hoe zorg je dat je niet gaat denken vanuit angst omdat angstige gedachten altijd resulteren in een chaotische realiteit.

CONFLICT WINST

De Reflectie

 **Hoeveel vrede heb je aan het einde van sessie met deze situatie?**

(Geef een percentage tussen 0% – 100%)

% Vrede: _____ %

Reflectie

Na het doorlopen van deze sessie, neem even de tijd om stil te staan bij wat het je heeft opgeleverd. Hier komen twee afsluitende vragen die je helpen om de opbrengst helder te maken:

 **1. Hoeveel nieuwe winstkansen zie je nu aan het einde van deze sessie**

(Noem er gerust zoveel als je kunt bedenken – groot of klein)

 **2. Wat heeft deze sessie jou gebracht?**

(Denk aan inzichten, helderheid, rust, richting, kracht, enz.)
