

Går bølgerne højt?



Sådan nedtrapper du en konflikt

1. Grib ind

Det gør en forskel at gribe ind. En tredje part, der stiller de rigtige spørgsmål, kan bryde os ud af følelsernes vold, få os til at stoppe op og reflektere over vores adfærd.

2. Bevar roen

Tal med en rolig og behagelig tone, så du ikke risikerer at optrappe konflikten. Undgå at adskille parterne fysisk, medmindre det er absolut nødvendigt.

3. Moderer konflikten

Find ud af roden til konflikten og moderer den med åbne spørgsmål. Sørg for at begge sider kan fortælle deres side af sagen uden at blive afbrudt.

4. Send den videre

Konflikten er ikke nødvendigvis slut, når I forlader klubben. Fortæl klubbens bestyrelse/ trivselsrepræsentant om episoden, så de kan følge op og sikre, at den ikke eskaleres online.