



5. Om du har en konflikt med en person du inte gillar, påminn dig om vad konflikten gäller och försök att fokusera på sakfrågan snarare än dina känslor för motparten.

6. Fundera över vad du egentligen vill och varför du vill detta.

7. Lyssna på din motpart och visa honom/henne att du lyssnar.

8. Undvik att hamna i en negativ spiral som fördjupar konflikten. Tänk "Även om du... (ljuger) så kommer jag... (vara ärlig)".

9. Stanna upp och fundera istället för att reagera spontant.

10. Påminn dig om din motparts goda sidor och det som du tycker om med honom/henne.

Frida Swidan, Bilda/SKR 2009

5. Om du har en konflikt med en person du inte gillar, påminn dig om vad konflikten gäller och försök att fokusera på sakfrågan snarare än dina känslor för motparten.

6. Fundera över vad du egentligen vill och varför du vill detta.

7. Lyssna på din motpart och visa honom/henne att du lyssnar.

8. Undvik att hamna i en negativ spiral som fördjupar konflikten. Tänk "Även om du... (ljuger) så kommer jag... (vara ärlig)".

9. Stanna upp och fundera istället för att reagera spontant.

10. Påminn dig om din motparts goda sidor och det som du tycker om med honom/henne.

Frida Swidan, Bilda/SKR 2009

5. Om du har en konflikt med en person du inte gillar, påminn dig om vad konflikten gäller och försök att fokusera på sakfrågan snarare än dina känslor för motparten.

6. Fundera över vad du egentligen vill och varför du vill detta.

7. Lyssna på din motpart och visa honom/henne att du lyssnar.

8. Undvik att hamna i en negativ spiral som fördjupar konflikten. Tänk "Även om du... (ljuger) så kommer jag... (vara ärlig)".

9. Stanna upp och fundera istället för att reagera spontant.

10. Påminn dig om din motparts goda sidor och det som du tycker om med honom/henne.

Frida Swidan, Bilda/SKR 2009

5. Om du har en konflikt med en person du inte gillar, påminn dig om vad konflikten gäller och försök att fokusera på sakfrågan snarare än dina känslor för motparten.

6. Fundera över vad du egentligen vill och varför du vill detta.

7. Lyssna på din motpart och visa honom/henne att du lyssnar.

8. Undvik att hamna i en negativ spiral som fördjupar konflikten. Tänk "Även om du... (ljuger) så kommer jag... (vara ärlig)".

9. Stanna upp och fundera istället för att reagera spontant.

10. Påminn dig om din motparts goda sidor och det som du tycker om med honom/henne.

Frida Swidan, Bilda/SKR 2009

5. Om du har en konflikt med en person du inte gillar, påminn dig om vad konflikten gäller och försök att fokusera på sakfrågan snarare än dina känslor för motparten.

6. Fundera över vad du egentligen vill och varför du vill detta.

7. Lyssna på din motpart och visa honom/henne att du lyssnar.

8. Undvik att hamna i en negativ spiral som fördjupar konflikten. Tänk "Även om du... (ljuger) så kommer jag... (vara ärlig)".

9. Stanna upp och fundera istället för att reagera spontant.

10. Påminn dig om din motparts goda sidor och det som du tycker om med honom/henne.

Frida Swidan, Bilda/SKR 2009

5. Om du har en konflikt med en person du inte gillar, påminn dig om vad konflikten gäller och försök att fokusera på sakfrågan snarare än dina känslor för motparten.

6. Fundera över vad du egentligen vill och varför du vill detta.

7. Lyssna på din motpart och visa honom/henne att du lyssnar.

8. Undvik att hamna i en negativ spiral som fördjupar konflikten. Tänk "Även om du... (ljuger) så kommer jag... (vara ärlig)".

9. Stanna upp och fundera istället för att reagera spontant.

10. Påminn dig om din motparts goda sidor och det som du tycker om med honom/henne.

Frida Swidan, Bilda/SKR 2009

5. Om du har en konflikt med en person du inte gillar, påminn dig om vad konflikten gäller och försök att fokusera på sakfrågan snarare än dina känslor för motparten.

6. Fundera över vad du egentligen vill och varför du vill detta.

7. Lyssna på din motpart och visa honom/henne att du lyssnar.

8. Undvik att hamna i en negativ spiral som fördjupar konflikten. Tänk "Även om du... (ljuger) så kommer jag... (vara ärlig)".

9. Stanna upp och fundera istället för att reagera spontant.

10. Påminn dig om din motparts goda sidor och det som du tycker om med honom/henne.

Frida Swidan, Bilda/SKR 2009

5. Om du har en konflikt med en person du inte gillar, påminn dig om vad konflikten gäller och försök att fokusera på sakfrågan snarare än dina känslor för motparten.

6. Fundera över vad du egentligen vill och varför du vill detta.

7. Lyssna på din motpart och visa honom/henne att du lyssnar.

8. Undvik att hamna i en negativ spiral som fördjupar konflikten. Tänk "Även om du... (ljuger) så kommer jag... (vara ärlig)".

9. Stanna upp och fundera istället för att reagera spontant.

10. Påminn dig om din motparts goda sidor och det som du tycker om med honom/henne.

Frida Swidan, Bilda/SKR 2009