

EVERYTHING **DiSC**<sup>®</sup>  
PRODUCTIVE  
CONFLICT

VIDEOVISNINGSVEILEDNING

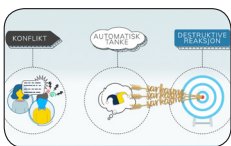
WILEY

*Everything DiSC® Productive Conflict* video gir både teoretiske forklaringer og praktiske eksempler på konfliktsamhandling, og hjelper deltakerne med å få større bevissthet om hvordan de kanskje oppfører seg i konfliktsituasjoner og hvorfor.

Denne håndboken gir en oversikt over videoinnholdet i mappen Opplæringsmateriell. *Everything DiSC Productive Conflict* -videoer er tilgjengelige med engelsk teksting eller uten teksting.



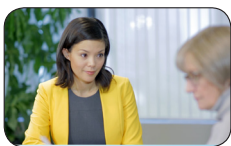
**INTRODUKSJON AV DiSC® OG KONFLIKT** introduserer DiSC® -modellen, og beskriver de fire DiSC-stilene i sammenheng med konflikt. **SIDE 3**



**DESTRUKTIVE REAKSJONER** beskriver en modell for å forstå hvordan vi reagerer på konflikt. **SIDE 3**



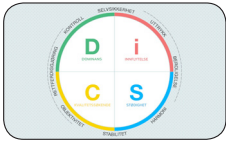
**ENDRE REAKSJONER DIN** beskriver hvordan man tar et skritt tilbake fra tankene sine og omtolker dem under konflikt. **SIDE 3**



**AUTOMATISKE TANKER** viser en rekke konfliktsamtaler der en persons automatiske tanker fremheves. **SIDE 4**

## INTRODUKSJON AV DiSC® OG KONFLIKT

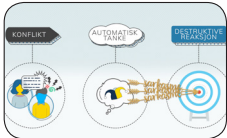
TOTAL VARIGHET: 3:30 MINUTTER



Denne videosnutten introduserer DiSC® -modellen, og illustrerer de fire DiSC-stilene og deres konfliktprioriteringer. Den viser hvordan folk kan reagere forskjellig under konflikt, og bidrar til å forbedre selvbevissthet rundt konfliktatferd.

## DESTRUKTIVE REAKSJONER

TOTAL VARIGHET: 1:30 MINUTTER



Denne videoen introduserer en modell som beskriver hvordan vi reagerer på konflikt. I dette tilfellet er fokuset på destruktive reaksjoner. Modellen viser (1) en konflikthendelse, (2) en automatisk tanke og (3) den destruktive reaksjonen.

## ENDRE REAKSJONER DIN

TOTAL VARIGHET: 1:45 MINUTTER



Denne videoen introduserer modellen på nytt, men legger denne gangen vekt på en mer produktiv reaksjon under konflikt. Konflikthendelsen og den automatiske tanken oppstår fortsatt, men modellen viser inneholder nå en prosess hvor man tar et skritt tilbake fra følelsene sine og omtolker dem, noe som åpner muligheten for å velge en produktiv reaksjon.

## AUTOMATISKE TANKER

TOTAL VARIGHET: 5:30 MINUTTER



Dette videosettet viser en rekke konfliktsamtaler mellom to personer. I hvert tilfelle er enpersons automatiske tanker fremhevet.

### BRUKE AUTOMATISK TANKE-SNUTTER I OPPLÆRINGSMATERIELLET

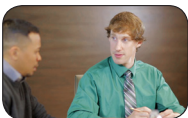
Disse videoene brukes i modul 3. Video 1–3 brukes i riktig rekkefølge for å hjelpe deltakerne med å identifisere og diskutere når automatiske tanker kan bli usunne. Video 4 brukes senere i modulen for en aktivitet som er utformet for å hjelpe deltakerne med å øve på å omtolke tanker.

#### AUTOMATISKE TANKER 1: SALLY



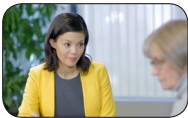
I denne videoen reagerer Sally på at Stephanie har flyttet et møte til et tidspunkt Sally ikke er tilgjengelig. Sally mener at Stephanie ikke tar nok hensyn til henne, og går til motangrep.

#### AUTOMATISKE TANKER 2: TOM



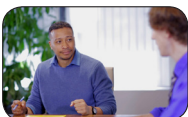
I denne videoen diskuterer Tom med Dante om hva en annen kollega – Jake – sa under et tidligere møte. Tom mener at Jake motsier alt som han sier, og han prøver å få Dante til å se slik på det også.

#### AUTOMATISKE TANKER 3: STEPHANIE



I denne videoen presenterer Stephanie sine ideer for et nyhetsbrev til Sally, og blir motløs av Sallys reaksjon. Når Sally ikke hiver seg på lag, antar Stephanie at diskusjonen ikke kommer til å gå bra, og hun bestemmer seg for å ikke dra den lengre.

#### AUTOMATISKE TANKER 4: DANTE



I denne videoen reagerer Dante på at Tom ber om en rapport som Dante fremdeles jobber med. Dante føler at Toms forespørsel betyr at Tom ikke tror Dante kan gjøre jobben riktig.