

Alguns dels puntals per a la pràctica i prevenció dels conflictes són els següents:

- [Assertivitat](#)
- [Empatia](#)
- Pensaments alternatius
- Autoconeixement i autocontrol

Ja ho deia Shakespeare: "**De tots els coneixements possibles, el més savi i útil és conèixer-se a si mateix**" - William Shakespeare.

Això implica ser conscients de les nostres fortaleces i debilitats, aprendre a identificar els nostres estats d'ànim i les conseqüències que aquests poden tenir en el comportament... Així podrem controlar les nostres reaccions i utilitzar-les productivament.

Alhora, podrem comprendre bé el comportament dels que ens envolten, identificar els seus sentiments i emocions, i actuar amb efectivitat en les nostres relacions interpersonals.

Escolta't a tu mateix/a. Ja veuràs com serà més fàcil relacionar-te, tant a la feina, com a casa, o amb els amics!