

# Gennemslagskraft i samarbejdet - MBK A/S

Et kursus om at kommunikere med overbevisning i samarbejdssituationer.

Vil du være bedre til at få dine budskaber igennem på en god måde?

Blive hørt, forstået og respekteret i samarbejdet med andre?

Vil du have redskaber, så du bliver bedre til at lytte og forstå andre?

Vil du vide, hvordan andre opfatter dig?

Hvad der er dine stærke og svage sider?

Vil du være bedre til at sætte grænser og fastholde dine krav?

Og vil du have redskaber til at håndtere presset i tilspidsede samarbejdssituationer

Kurset er for dig, der ønsker at sætte fokus på din gennemslagskraft og evne til at indgå konstruktivt i et samarbejde.

## Udbytte - du styrker din:

- Selvtillid og personlige gennemslagskraft.
- Evne til at udtrykke personlige og faglige synspunkter i samarbejdssituationer.
- Evne til at takle pressede og konfliktfyldte situationer.
- Indsigt i din personlige fremtræden og andres opfattelse af dig.
- Evne til at sætte grænser og fastholde dine krav på en venlig og effektiv måde.
- Motivation til at (videre)udvikle din personlige gennemslagskraft efter kursets afslutning.

## Indhold:

- Kommunikation, samarbejde og konflikthåndtering i hverdagen.
- Mål og målgruppe – få målrettet dine budskaber, så de fremstår klare og relevante.
- Formidlingsniveauer – bliv overbevisende og få pondus i argumenterne.
- Assertion – kommunikation og redskaber til konstruktivt samarbejde.
- Mentaltræning – at håndtere nervøsitet og få styrke i vanskelige og pressede situationer.
- Papegøjeteknik – sig din mening og hold fast i den med overbevisning.
- Konstruktiv feedback – hvordan modtager og giver jeg feedback?
- Konkrete ideer til at undgå konflikter i pressede situationer.
- Personlig fremtræden – hvad tænker andre om mig og kan jeg bryde med min rolle?
- Spørgeteknik – hvordan styrker jeg samarbejdet og undgår at tromle andre?
- Og hvordan udvikler jeg mig videre herfra?

## Form:

Kurset bliver en blanding af korte oplæg, diskussioner og træning gennem praktiske øvelser og rollespil. Du kommer til at bruge dine egne erfaringer, øve dig i teknikker og få nye ideer. Der forventes stor deltageraktivitet.

# Gennemslagskraft i samarbejdet - MBK A/S

## Kursusindhold

### Selvtillid og håndtering af usikkerhed

Hvad kan jeg gøre for at styrke min selvtillid? Hvordan forbereder jeg mig mentalt, så jeg opnår gennemslagskraft?

### Følelser og logik

Hvordan kommunikerer jeg til mennesker, der tænker med følelserne?  
Hvordan kommunikerer jeg med mennesker, der tænker logisk?

### Styrker og udviklingsområder

Hvad er mine styrker og svagheder i forhold til samarbejde?  
Individuel feedback, der motiverer til udvikling af bedre samarbejdskompetencer.

### Feedback

Hvordan giver jeg mest hensigtsmæssigt andre feedback? Hvordan undgår jeg at folk bliver kedede af det eller sure, når jeg giver dem feedback?

### Fastholdelse af krav og grænser

Hvordan fastholder jeg mine krav og grænser, og samtidig bevarer en god og respektfuld relation til min modpart.

### Kontakt

Hvordan skaber jeg en god kontakt til dem jeg samarbejder med til dagligt? Hvordan får jeg opbygget en positiv atmosfære?

### Personlig fremtræden

Hvordan kan jeg styrke min personlige fremtræden, når jeg samarbejder med andre?  
Er der noget ved min fremtræden, jeg skal passe på med? Hvad er mine styrker?

### Kommunikation

Hvilke enkle kommunikationsmodeller kan jeg bruge til at se på min egen kommunikation med?  
Hvordan kan jeg styrke mine kommunikationsfærdigheder?

### Byggestenene i et konstruktivt samarbejde

Hvad er fundamentet for et positivt, værdifuldt og konstruktivt samarbejde?

### Vanskelige samarbejdsrelationer

Hvordan håndterer jeg vanskelige samarbejdspartnere?  
Hvad kan jeg selv gøre for ikke at blive hylet ud af den?

# Gennemslagskraft i samarbejdet - MBK A/S

## Kursusprogram

Deltagernes ønsker og behov i forbindelse med kurset er udgangspunkt for kursets program. Hvilke emner vi kommer ind på, hvor meget emnerne fylder samt hvornår vi kommer ind på dem, vil afhænge af disse behov og ønsker.

Det nedenstående er et eksempel på, hvordan et program kan udformes.

### Dag 1:

Kl. 9 – 12

Mental træning, selvtillid og håndtering af usikkerhed.

Formiddagen koncentrerer sig om, hvordan man kan opbygge et fundament af selvtillid, som giver grobund for god gennemslagskraft, samt hvordan man mentalt kan forberede sig på et godt samarbejde.

Kl. 12.45 – 16

Forskelligheder og et godt samarbejde.

Eftermiddagen koncentrerer sig om, hvordan forskelligheder hos mennesker kan få betydning for samarbejdet. Der ses på, hvad man kan gøre for at opnå en bedre kontakt og et bedre samarbejde med andre – selv om de tænker anderledes end en selv.

### Dag 2:

Kl. 9 – 12

Håndtering af vanskelige samarbejdsrelationer, feedback + øvelser.

Hvordan man optræder respektfuldt og venligt overfor besværlige mennesker uden at støde nogen. Hvordan man kommer igennem med sine krav og følelsesmæssige grænser i behold er i fokus om eftermiddagen.

Kl. 12.45 – 16

Personlig fremtræden og gennemslagskraft i samarbejdet med andre.

Eftermiddagen fokuserer på den personlige fremtræden og hvordan man kan arbejde med denne. Kurset afsluttes med udarbejdelse af individuelle handleplaner og evaluering.

# Gennemslagskraft i samarbejdet - MBK A/S

## Pris og praktisk

### Pris når kurset holdes hos os:

2 dags kurser koster 40.000 kr.  
1 dags kurser koster 23.000 kr.  
½ dags træning koster 16.000 kr.

Prisen inkluderer lokaler, morgenmad, frokost, te/kaffe, chokolade, materialer mv.

### Pris når kurset holdes hos jer:

2 dags kurser koster 32.000 kr.  
1 dags kurser koster 18.000 kr.  
½ dags træning koster 10.000 kr.

Prisen forudsætter, at I sørger for alt det praktiske. Men vi kan sørge for deltagermaterialer, mapper, blokke og kuglepenne for kr. 1.500 pr. kursus.

Udenfor København tillægges transport efter statens takst.

### Lokaler:

Hos MBK tilbyder vi inspirerende kursuslokaler i hjertet af København.

Vores flotte kursuscenter er beliggende i Pilestræde 61, 1112 København K (50 meter fra Rundetårn og 500 meter fra Nørreport).

Vi anbefaler at kurset holdes hos os, da vores lokaler er indrettede til kurser, og vi har styr på lokalet, det tekniske udstyr og materialerne.

Desuden sørger vi for god forplejning i løbet af dagen startende med morgenmad og frugt – lækker frokost – til kaffe/te og eftermiddagschokolade.

Kurset giver en teambuilding-effekt og skaber netværk, når kursusedtagerne kommer ud til "lidt luksus" uden at skulle på kontoret i pauserne.

Kurset kan naturligvis også afholdes i jeres egne lokaler eller på en anden lokation efter jeres ønske. Kurset kan også arrangeres som internat.

### Varighed og tid:

Dette kursus afholdes bedst over 2 kursusdage – det kan dog laves som ½- og 1-dags kursus.

### Deltagerantal:

Kurset Gennemslagskraft i samarbejdet har et maksimum deltagerantal på 12 personer (optimalt 10 personer). Kontakt os ved spørgsmål.

*Ovenstående priser er eksklusiv moms.*

**Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk**



# Gennemslagskraft i samarbejdet - MBK A/S

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-gennemslagskraft-samarbejdet/>

