

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?

Gennemslagskraft i samarbejdet er et kursus for dig, som ønsker bedre kommunikation og gennemslagskraft i samarbejdet.

Udbytte:

Formålet med kurset er at styrke 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
- 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
- Konstruktiv feedback – hvordan modtager og giver man feedback?
- Konkrete ideer til at undgå konflikter i pressede situationer
- 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.

Kursus indhold

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, som tænker med følelserne?
Hvordan kommunikerer jeg med mennesker, som 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 daglig? 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?

Kursus program

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 – 12.30

Forskelligheder og et godt samarbejde.

Formiddagen 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.

Kl. 12.45 – 16

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.

Kurset afsluttes med udarbejdelse af individuelle handleplaner og evaluering.

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

Fra <http://www.mbk.dk/kursus/gennemslagskraft-i-samarbejdet-1-dag/>