

Godt samarbejde - MBK A/S

Samarbejde, trivsel og konflikthåndtering i teams.

Vil I have fokus på jeres samarbejde, trivsel og indbyrdes kommunikation?

Vil I reflektere over jeres samarbejde?

Vil I have redskaber til at skabe et godt samarbejde?

Vil I være bedre til at skabe en god kommunikation?

Ønsker I at fastholde en respektfuld og konstruktiv dialog i konfliktfyldte situationer? Ønsker I, at alle bliver hørt, forstået og respekteret?

Dette kursus er et samlet kursus for jeres afdeling. Hvis I vil have jeres kommunikation og samarbejde til at fungere endnu bedre, er dette kursus relevant.

Udbytte:

Formålet med kurset er at styrke den enkeltes og teamets:

- Evne til et godt og konstruktivt samarbejde.
- Selvindsigt, indlevelsesevne og evne til at reflektere.
- Kommunikation og formidlingsevne i samarbejdssituationer.
- Evne til at sætte klare grænser og indgå aftaler i samarbejdet med andre.
- Forståelse for forskelligheder og mulighed for påvirkning heraf.
- Motivation til at udvikle og få det bedste ud af samarbejdet.

Indhold:

Underviseren vil skræddersy kurset til jeres team, men emnerne kan eksempelvis være:

- Teamets samspil – hvordan fungerer vores arbejdsgruppe?
- Indsigt i kommunikation, formidling og samarbejde.
- Menneskers forskellighed – respekten for den enkelte.
- Venlig fastholdelse af krav, grænser og mål.
- Redskaber til at takle pressede situationer.
- Din rolle samt udviklingsmuligheder i samarbejdet med andre.
- Konfliktløsning – hvordan takler vi vanskelige situationer.
- Feedback og formidling af ubehagelige budskaber.
- Roller og funktioner i teamet.
- Samarbejdsøvelser og teambuilding.
- Træning gennem forskellige øvelser.

Form:

På kurset vil underviseren præsentere brugbare, konkrete kommunikationsredskaber, som I afprøver og træner. Endvidere vil underviseren få jer til at reflektere over jeres samarbejde og mulighederne for at styrke teamet. I vil skabe grobund for et godt fremtidigt samarbejde. I kommer til at bruge egne erfaringer, men også øve teknikker og få nye ideer.

Kurset er ikke teambuilding, hvor du skal overskride dine egne grænser for eksempel ved at spise orme, fire dig ned fra 20 meters højde eller bygge tømmerflåder i kulden. Kurset fokuserer



Godt samarbejde - MBK A/S

derimod på den enkelte og arbejdsgruppen i jeres hverdag.



Godt samarbejde - MBK A/S

Kursusindhold

Teamets samspil

Hvordan fungerer vores team nu? Hvilke ting fungerer rigtig godt i vores samarbejde? Hvad skal vi huske at holde fast i? Hvordan gør vi det?

Elementerne i et godt samarbejde

Hvad kendetegner et godt samarbejde? Hvilke forhold er vigtige? Hvordan kan vi alle bidrage til at skabe et godt samarbejde og et godt arbejdsmiljø?

Styrker og udviklingsområder

Hvad er vores styrker og svagheder i forhold til samarbejde, kommunikation og konflikthåndtering?

Hvordan kan vi bedst muligt skabe et godt konstruktivt samarbejde, der samtidigt er effektivt og målrettet?

At kende hinanden på afstand

Hvordan skaber vi et godt samarbejde, hvis vi ikke ser hinanden til dagligt, men skal samarbejde og fungere som et team over afstand?

Hvad kan vi gøre som gruppe og hvad kan hver enkelt gøre?

Tillidsvækkende kommunikation

Hvordan kan vi skabe en åben, positiv, god og fordomsfri kultur?

Hvordan bliver vi bedre til at lytte til hinanden?

Hvordan kan vi bruge aktiv lytning konstruktivt?

Konfliktfyldte situationer

Hvad gælder generelt om konflikthåndtering: Hvad er konflikter egentlig? Hvordan udvikler konflikter sig normalt? Hvorfor skal man være mindst 2 om at skabe en konflikt?

Hvordan håndterer vi konfliktsituationer hos os? Hvordan reagerer vi hensigtsmæssigt?

Uenighed, uoverensstemmelser og vanskelige samarbejdssituationer

Hvordan håndterer vi situationer, hvor vi er uenige?

Hvordan undgår vi, at uoverensstemmelser fører til irritation og personligt nag?

Hvad kan vi hver især selv gøre for at forstå, tilgive og skabe et godt grundlag for at godt samarbejde?

Feedback

Hvordan undgår vi at feje problemer og problematisk adfærd ind under gulvtæppet?

Hvordan giver vi hinanden feedback på en god og konstruktiv måde, så vi kan udvikle os?

Hvordan undgår vi, at vi gør hinanden kede af det eller sure, når vi giver hinanden feedback?

Anerkendende og positiv kommunikation

Hvad er fundamentet for en positiv, værdifuld og konstruktiv kommunikation?

Hvordan kan vi bevidst bruge vores kommunikation til at skabe et godt samarbejde?



Godt samarbejde - MBK A/S

Kursusprogram

Vi vil gerne lave et program, som svarer til det I gerne vil og har mest brug for.

Dette samarbejdsseminar kan vare 1 eller 2 dage – i det følgende har vi beskrevet et typisk program, når I har en dag til det.

Kl. 9 – 12

Vores kommunikation og samarbejde + konfliktforståelse

Forskel på kommunikation, der skaber konflikter og kommunikation, der skaber fællesskab. Teamets samspil: I “tager et foto” af jeres nuværende samarbejde for at se styrkerne og udviklingsmulighederne.

Hvordan udvikler en konflikt sig? Kan I forstå de grundlæggende elementer i en konflikt, og dermed blive bedre til at tage konflikter i opløbet og takle dem, hvis de alligevel kommer?

Hvad kan I gøre fælles og hvad kan hver især gøre for at uenigheder ikke bliver til konflikter, men til konstruktiv fremadrettet nyskabelse.

Kl. 12.45 – 17

Forståelse, gensidig respekt og konstruktiv dialog

Matchning, egne og andres konstruktioner, behov og samarbejde.

Hvordan kan I blive bedre til at optræde respektfuldt og venligt over for andre? Eftermiddagen fokuserer på metoder til at blive bedre til at møde, forstå og lytte til kollegaerne. Desuden inddrages og øves god feedback og en konstruktiv dialog.

Med udgangspunkt i teamets samspil, som I selv har lavet, ser I på jeres udviklingsmuligheder. Hvilke redskaber har I fået i løbet af kurset? Hvad mangler der at blive gjort noget ved?

I brainstormer i plenum eller grupper for at skabe muligheder for fælles udvikling af spilleregler, konkrete praktiske tiltag og andre gode ideer til at skabe et bedre samarbejde. Jeres leder får forslagene med hjem til overvejelse og beslutning.

Godt samarbejde - 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 som 1- eller 2-dags kursus. Det nærmere program skræddersys til jeres behov.

Deltagerantal:

Kurset Godt samarbejde har et maksimum deltagerantal på 20 personer. Kontakt os ved spørgsmål.

Ovenstående priser er eksklusiv moms.

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



Godt samarbejde - MBK A/S

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-godt-samarbejde/>

