

Et kursus om at kommunikere og takle konfliktfyldte situationer med andre mennesker.

Vil du være bedre til at skabe en god kommunikation? Ønsker du at fastholde en respektfuld og konstruktiv dialog i konfliktfyldte situationer? Og ønsker du at få dine budskaber igennem på en god og ordentlig måde? Blive hørt, forstået og respekteret. Vil du vide, hvordan andre opfatter din måde at kommunikere på? Hvad dine stærke og svage sider er? Vil du være bedre til at sætte grænser og fastholde dine krav?

Kurset er for dig, der vil styrke din kommunikation med samarbejdspartnere og kollegaer.
Kurset er for dig, der ønsker enkle og konkrete redskaber til at takle vanskelige situationer.

Udbytte:

Du styrker din:

- Måde at kommunikere og formidle på
- Evne til at takle konflikter
- Evne til at indgå konstruktivt i en dialog
- Evne til at give brugbar feedback
- Evne til at bruge egne stærke sider
- Evne til at få det bedste ud af samarbejdet
- Evne til at sætte klare grænser og fastholde krav.

Indhold:

- Indsigt i kommunikation, konflikthåndtering og samarbejde
- Aktiv lytning – skabe åben, tillidsvækkende og fordomsfri kommunikation
- Konfliktløsning – takle vanskelige situationer eller personer
- Feedback på en konstruktiv måde
- Din egen fremtrædens betydning for kommunikation og samarbejde
- Venlig fastholdelse af krav, grænser og mål.

Form:

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

Kursus indhold

Konflikttrappen

Hvordan bliver jeg opmærksom på om jeg selv og andre er med til at optrappe eller mindske en konflikt?

Konflikthåndtering

Hvordan håndterer jeg konfliktsituationer?
Hvordan reagerer jeg hensigtsmæssigt?

Fastholdelse af krav og ønsker

Hvordan fastholder jeg mine ønsker og krav på en venlig og respektfuld måde?

Styrker og udviklingsområder

Hvad er mine styrker og svagheder i forhold til kommunikation og konflikthåndtering?
Individuel feedback, der motiverer til udvikling af bedre kommunikation?

Feedback

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

Åben kommunikation

Hvordan og hvornår skal jeg fremstå åben, positiv, tillidsvækkende og fordomsfri?
Hvordan bliver jeg bedre til at lytte?

Kontakt

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

Personlig fremtræden

Hvordan opleves min måde at kommunikere på af andre? Er der noget ved min fremtræden, jeg skal passe på med? Hvad skal jeg holde fast i?

Kommunikation

Hvilke enkle kommunikationsmodeller kan jeg bruge til at styrke mine kommunikationsfærdigheder?

Anerkendende og konstruktivt samarbejde

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

Vanskelige samarbejdsrelationer

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

Kursus program

Deltagernes ønsker og behov er udgangspunkt for kursets program. Hvilke emner, vi kommer ind på, hvor meget emnerne fylder, og hvornår vi kommer ind på dem, afhænger af deltagernes behov og ønsker. Det følgende er et eksempel på, hvordan et program kan se ud.

Dag 1:

Kl. 9 – 12.30

Konfliktudvikling og konflikthåndtering

Hvordan udvikler en konflikt sig? Kan vi forstå de grundlæggende elementer i en konflikt, og dermed blive bedre til at se dem komme og takle dem? Og hvordan kan jeg forstå min egen kommunikation og dens betydning for udviklingen af konflikter? Hvordan tager jeg selv ansvar for at nedtrappe konflikten?

Kl. 13.15 – 16

Mine egne og andres behov og grænser

Hvordan kan jeg blive bedre til at optræde respektfuldt og venligt over for besværlige mennesker, og hvordan kan jeg samtidig blive bedre til at fastholde mine krav og grænser? Eftermiddagen fokuserer på metoder til – på den ene side at blive bedre til at møde, forstå og lytte til din modpart – og på den anden side fastholde egne krav og følelsesmæssige grænser. Vi arbejder mod en konstruktiv dialog. 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/konflikthaandtering-og-kommunikation-1-dag/>