



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?

Attaveqarnermut, aaqqiagiiingissutinillu suliaqarnissamut tunngasumut pikkorissarneq.

Pitsaasumik attaveqarneq pilersikkusuppiuk? Pisuni unammillernarsinnaasuni ajunngitsumik kinguneqartussamik oqaloqatigiinneq angorusuppiuk? Nalunaarutiginiakkatit ajunngitsumik apuukkusuppigit? Tusaaneqarlutit, paasineqarlutit, ataqqineqarlutillu. Paaserusuppiuk pissuserisartakkat allaniit qanoq paasineqartarnersoq? Pikkorffitit, iliuuseqarfissatillu suunersut? Killilersuinissamik, piumasaqaatinullu aalajangiinissamik pikkorissarusuppit?

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

Deltagere:

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

Underviser:

Kurset er på dansk med en dansk underviser fra MBK. MBK er specialiseret i kommunikation og præsentationsteknik og har holdt mange kurser i Grønland tidligere.

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 takle vanskelige situationer og mennesker
- Gennemslagskraft og formidlingsevne
- 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
- Kropssprog og kommunikation
- 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.

Peqataasut:

Pikkorissarneq ilinnut tulluarpoq aaqqiagiiingissutinut iluaqutissannik periusinik ajornanngitsunik sakkussaqaalerusukkuit. Sullitannut, suleqatinnullu attaveqartarnerit pitsanngorsarusukkukku pikkorissarneq ilinnut tullarpoq.

Iluaqutissat:

Pikkorissassavatit:

- Attaveqarnermi perisuit assigiinngitsut
- Aaqqiagiiingissutinik iliuuseqarnermi piginnaaneqalerneq
- Ajunngutsumik kinguneqartussamik oqaloqateqarsinnaaneq
- Inuit, pisullu erloqinarsinnaasut iliuuseqarfiginissai
- Sunniussisinnaasumik attaveqarneq
- Nalilersuinerit pitsaasut atorsinnaalernissai
- Pikkoriffigisat atorsinnaanissai
- Suleqatigiinnermi pitsaanerpaamik angusaqarnissaq
- Ersarittumik killiliisinnaaneq, piumasaqaatinillu aalajangiisinnaaneq

Imai:

- Attaveqarnermi ilisimasat, aaqqiagiissuteqartillugu iliuuseqarneq, suleqatigiinnerlu
- Tusarnaarluarnissaq – ammasumik, tatiginartumillu attaveqarneq
- Aaqqiagiiingissuteqartillugu iliuuseqarneq – pisut, inuilluunniit erloqinarsinnaasut iliuuseqarfigineri
- Ajunngutsumik kinguneqartussamik nalilersuineq
- Timip ilusaatigut takussutissat, attaveqarnerlu
- Pissuserisartakkappit attaveqarnermut, suleqatigiinnermullu qanoq isumaqarnera



- Pitsaasumik piunasaqakkannut, killissannut, angorusutannullu aalajangiineq

Pikkorissarnerup ingerlanneqarnissaata ilusaa:

Pikkorissarnermi saqqummiineq, eqqartuineq, sungiusarnerlu tullerijaaatissapput. Nammineq aqquasaakkatit aallaavigalugit pikkorissassaait, pikkorissarnermi periusit ilikkakkatit atussavatit, nutaanillu isumassarsiarsillutit.

Pikkorissartut peqataalluarnissaat naatsorsuutigineqassaaq.

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?

Få 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?

Kropssprog

Hvordan påvirker mit kropssprog andre?

Pikkorissarnerup imarisai

Aaqqiagiinngissuteqarnerni misigissutsit

Qanoq eqqumaffigilersinnaavara nammineq immaqaluunniit inuit allat aaqqiagiinngissutininik aallartitseqataaleraangata immaqaluunniit aaqqiagiinngissutininik aaqqiisoqaleraangat?

Aaqqiagiinngissutininik suliaqartarneq

Aaqqiagiinngissuteqarnerit qanoq aaqqiissinnaavakka?

Ajunngitsumik kinguneqartussamik qanoq qisuariarsinnaavunga?

Kissaatinut aalajangiussuteqarneq

Qanoq ilillunga kissaatikka ataqqinartumik aalajangiussutigisinnaavakka?

Pikkoriffiit, ineriartortinniakkallu

Attaveqarnermut taavali aaqqiagiinngissuteqartillugu suliaqarnermut tunngatillugu suut pikkoriffigivakka, suullu ineriartortittariaqarpakka?

Qanoq pitsaanagerusumik attaveqarsinnaanerlutit nalilersorneqarsinnaavutit.

Nalilersorneqarneq

Qanoq pitsaasumik allanut nalilersuisinnaavunga? Allat nalilersornerani qanoq aliasulernissaat, isumalulernissaallu pinaveersaartissinnaavara?

Ammasumik attaveqarneq

Qanoq qaqugulu ammasumik, akuersaartumik, tatiginartumillu pissuseqarsinnaavunga?

Qanoq tusarnaarlualunga ilikkarsinnaavara?

Atassuteqarneq

Ulluinnarni suleqatigisartakkakka qanoq pitsaasumik atassuteqarfigisinnaavakka? Suliffik silaannarittoq qanoq pilersissinnaavara?

Takutitsinermi pissuserisag

Takutitsinermi pissuserisara qanoq allaniit misigineqartarpa? Pissuserisartaganni ileqqora arlaat



mianerissavara? Suna allanngortissanngilara?

Attaveqarneq

Attaveqarnermi periusit atorlugit qanoq pikkorissarsinnaavunga?

Nersuerpaluttumik suleqatigiinneq

Suleqatigiilluarnissaq pilersitsissagaanni suut pisariaqarpat?

Suleqatigiinnerit unammillernarsinnaasut

Suleqatigiinnerit unammillernarsinnaasut qanoq aqussinnaavakka?

Nammineq qanoq iliorsinnaavunga nalorninaveersaarniaruma?

Timip ilusaatigut takussutissat

Timima ilusaatigut takussutissat allanut qanoq sunniuteqartarpat?

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?

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.

Dag 2:

Kl. 9 – 12

Min egne og andres indgangsvinkel til konflikter

Hvordan kan jeg takle konflikter i det lange forløb? Hvordan kan jeg blive bedre til at forstå min egen måde at gå til konflikter, og hvordan kan jeg blive bedre til at forstå andres? Vi arbejder med forventninger, forudsigelæser samt fordomme og forsøger at vende tingene på hovedet og se dem fra nye vinkler.

Kl. 12.45 – 16

Forhandlingsteknikker samt håndtering af vanskelige personer og situationer

Vi arbejder med simple forhandlingsteknikker, som metode til løsning af konflikter. Derudover arbejder vi med håndtering af kunder/borgere/samarbejdspartnere eller kollegaer, som vi oplever, er vanskelige. Kurset afsluttes med udarbejdelse af individuelle handleplaner og evaluering.

Pikkorissarnerup imai

Pikkorissarnermut programmi peqataasut kissataanut, pisariaqartitaanullu aallaaveqarpoq. Sammisat sorliit pineqassanersut, qanoq initutigissanersut, qaqugulu sammisat pisassanerigut



peqataasut aaliangissavaat.

Una programmi qanoq iluseqarsinnaaneranut assersuutaavoq:

Ulloq siulleq:

Nal. 9 – 12.30

Aaqqiagiinngissutsit pilersinneqarneri, suliarinerilu

Aaqqiagiinngissutsit qanoq ineriartortarpat? Aaqqiagiinngissutsit toqqammaviumik ilisarnaatai paasisinnaavagut, ilisaralugillu iliuuseqarfigalugit? Namminerlu attaveqartarnera, attaveqartarnimmalu qanoq kinguneqartarnera paasisinnaavara aaqqiagiinngissuteqartillugulu qanoq ineriartortitseqataasarnersoq?

Nal. 13.15 – 16

Uanga allallu pisariaqartitaat, killissaallu

Qanoq ilillunga inuit erloqinartunut pitsaasumik, ataqqinnillungalu pissuseqarsinnaaunga taavalu qanoq piumasakka, killissakkalu qaangertinnagit iliuuseqarsinnaavunga? Pikkorissarnermi ualeq atorneqassaaq periusit eqqartorneqarlutik – ilaatigut illuatungerisat qanoq pitsaasumik naapissinnaanerit – taavalu nammineq misigissutsit qaangerneqannginnissai angullugu. Ajunngitsumik kinguneqartussamik oqaloqatigiinneq eqqartussavarput.

Ullup aappaa:

Nal. 9 – 12

Uanga, allallu aaqqiagiinngissuteqarnermi isiginnittaasiat

Aaqqiagiinngissuteqarnerit ataavartumik qanoq iliuuseqarfigisarsinnaavakka? Nammineq aaqqiagiinngissuteqarfiit iliuuseqarfigisarneri qanoq paasisinnaavara aamma qanoq paasisinnaavara allat aaqqiagiinngissuteqarfiit qanoq iliuuseqarfigisarneraat? Naatsorsuutit, siulittuutit, isumat pigiliutiinnakkat qanoq allatut isigineqalersinnaanerit eqqartussuagut.

Nal. 12.45 – 16

Isumaqatigiinniarnermi periusit taavalu inuit erloqinarsinnaasut qanoq iliuuseqarfigisinnaaneritit

Isumaqatigiissuteqarniarnermi periusit aaqqiissuteqannginnermmut suliaqarnermut atorsinnaasut sammissavagut. Taavalu sullitat/innuttaasut/suleqatit erloqinarsinnaasut qanoq iliuuseqarfigisinnaanerigut sungiusassavarput. Pikkorissarneq inerneqassaaq peqataasunut immikkut pilersaarutiliortoqarluni, nalilersuisoqarlunilu.

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

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/konflikthaandtering-og-kommunikation-2-dage-nuuk/>