# Kursus i Assertiv kommunikation – 2 dage - MBK A/S

Vil du være bedre til at få samarbejdet til at fungere?
Til at få dine budskaber igennem på en god og ordentlig måde?
Blive hørt, forstået og respekteret i samarbejdet med andre?
Vil du vide, hvordan andre opfatter din kommunikation?
Og vil du være bedre til at sætte grænser og fastholde dine krav?

Assertiv kommunikation er en kommunikativ teknik, som skaber en direkte og respektfuld dialog mellem dig og din omverden. Når du anvender teknikken, får du sagt det, du mener, på en måde som fremmer andres forståelse af dig og respekt for dig men uden, at du derved kommer til at krænke andre.

Kurset er for dig, der ønsker at blive endnu bedre til at kommunikere. Du får især redskaber til bedre kommunikation, hvis du nogen gange bliver lidt for tromlende, dominerende, krænkende, provokerende - eller i den anden ende: hvis du nogen gange bliver lidt for ydmyg og har mere fokus på andres behov end på dine egne.

**Udbytte - du styrker din:**

- Selvindsigt og forståelse for dine kommunikative mønstre og adfærd.
- Evne til at indgå konstruktivt og ligeværdigt i samarbejdet med andre.
- Gennemslagskraft og evne til at sætte klare grænser.
- Mulighed for at undgå konflikter, skyld, stress og selvbebrejdelse.
- Større selvtillid, bedre evne til at omgås kunder/kollegaer og yde god service.
- Evne til at bruge egne stærke sider og lyst til at få det bedste ud af samarbejdet.
- Mulighed for at undgå aggressiv og ydmyg adfærd og sprogbrug.
- Lyst og motivation til at udvikle dig i samarbejdet.

**Indhold:**

- Assertiv kommunikationsmodel og grundlæggende rettigheder.
- Refleksion over egne reaktioner i pressede situationer.
- Aktiv lytning – at sætte sig i sin samarbejdspartners sted.
- Lufte indestængte følelser af irritation, misfornøjelse eller vrede på en konstruktiv måde.
- At få og give konstruktiv kritik og feedback – hvordan være åben for kritik.
- Hvordan vende negativt sprogbrug til positivt.
- Redskaber til venlig fastholdelse af krav, grænser og mål - tage bedre vare på sig selv.
- Takling af vanskelige situationer eller personer.
- Tage problemer op, mens de fortsat er små og melde klart ud, når det kører/ikke kører.
- Træning gennem forskellige øvelser.

**Form:**

Kurset består af en blanding af korte oplæg, diskussioner og træning gennem praktiske øvelser og rollespil. Du vil få feedback fra underviseren og de andre deltagere. Du kommer til at bruge dine egne erfaringer, øve dig i teknikker og får præsenteret nye ideer.

# Kursus i Assertiv kommunikation – 2 dage - MBK A/S

## Kursusindhold

**Assertive kommunikationsmodeller**
Hvilke assertionsmodeller kan berige mit liv og gøre min kommunikation bedre?
Hvordan får jeg større selvindsigt i egen adfærd?

**At sætte grænser, fortælle krav og ønsker**
Hvordan fastholder jeg mine ønsker og krav på en venlig og respektfuld måde?
Hvordan siger jeg nej på en god måde, der fremmer samarbejdet?

**Magtroller og asymmetri**
I hvilke relationer er jeg ovenpå og i hvilke er jeg i lavere position?
Hvordan er min adfærd, når der er asymmetriske relationer?

**Offerrollen og taknemmelighedsfælden**
Hvordan undgår jeg selv at tage offerrollen og hvordan undgår jeg at falde i, når andre tager den?
Hvordan holder jeg fast i mig selv uden at overskride mine og andres grænser?

**Feedback og konfliktsky**
Hvordan giver jeg mest hensigtsmæssigt andre feedback uden at være konfliktsky?
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?

**Konstruktioner og aktiv lytning**
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?

**Service og samarbejde**
Hvordan kan jeg blive bedre til at yde god service overfor kunder og/eller kolleger?
Hvad kan jeg gøre for at uenigheder ikke bliver til konflikter?

**Anerkendende og konstruktivt samarbejde**
Hvad er fundamentet for et positivt, værdifuldt og konstruktivt samarbejde?
Hvordan undgår jeg konflikt, skyld, stress og selvbebrejdelse?

**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?
Hvad er bedst at gøre og lade være med?

# Kursus i Assertiv kommunikation – 2 dage - MBK A/S

## Kursusprogram

Udgangspunkt for kursets program er deltagernes ønsker og behov. Hvilke emner vi kommer ind på, og hvor meget hvert emne fylder og hvornår vi kommer ind på dem, afhænger af deltagerne.

Det følgende er et eksempel på, hvordan et program kan se ud.

**Dag 1:**
Kl. 9 – 12
Ligeværd, sætte grænser, roller og reaktionsmønstre + øvelser. Ligeværdighed, magtroller og asymmetri. Kurset starter med en bevidstgørelse om egne roller og reaktionsmønstre. Hvor det er svært at sætte grænser og hvor vi selv overskrider andres grænser. Vi ser også på faren ved offerrollen og taknemmelighedsfælden. Og reflekterer over egne og andres grundlæggende rettigheder.

Kl. 12.45 – 16
Assertiv kommunikationsmodel + øvelser. Den assertive kommunikationsmodel giver godt indblik i egne og andres adfærd, der kan give AHA oplevelser. Hvordan er vores adfærd, når vi bliver pressede? Hvad skal vi passe på med og hvad kan vi gøre bedre? Her er især redskaber til at forstå andre bedre, undgå at tromle og overskride andres grænser og få bedre relationer.

**Dag 2:**
Kl. 9 – 12
Aktiv lytning, spejling og faren ved at være konfliktsky + øvelser. Formiddagen har fokus på aktiv lytning, spejling, konstruktioner og øvelser. Vi ser på hvordan vores hjerne og nervesystem fungerer – og hvordan vi kan blive bedre til at forstå og kommunikere med andre.

Kl. 12.45 – 16
At give vanskelig feedback og sige fra og sætte grænser + øvelser. Hvordan feedback gives på en god måde trænes. Håndtering af vanskelige situationer og mennesker hører til eftermiddagens emner. Redskaber til at sige fra og til trænes også. Muligheder og begrænsninger for påvirkning af andre er desuden eftermiddagens emne. Kurset afsluttes med udarbejdelse af individuelle handleplaner og evaluering.

# Kursus i Assertiv kommunikation – 2 dage - MBK A/S

## Pris og praktisk

**Pris:**
6.800 kr. inklusiv forplejning og kursusmateriale. Ekskl. moms.

**Datoer:**
Se kursusdatoerne i boksen til højre.

**Sted:**
MBK A/S, Pilestræde 61, 1112 København K. (500 meter fra Nørreport).

**Varighed:**
2 dage

**Tilmeldingsvilkår:**
Betaling for kurset skal ske straks efter modtagelse af fakturaen som fremsendes når vi har registreret din tilmelding.

Ved afmelding kan en kollega overtage pladsen uden yderligere omkostninger eller du kan selv deltage for halv pris ved et senere kursus.

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

Fra https://www.mbk.dk/kursus/assertiv-kommunikation-2-dage/