Kursus i Gennemslagskraft i samarbejdet – 2 dage - MBK A/S

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?

Kurset er for dig, der ønsker at sætte fokus på din gennemslagskraft og evne til at indgå konstruktivt i et samarbejde.

Udbytte - du styrker 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 på kurset Gennemslagskraft i samarbejdet:

- Kommunikation, samarbejde og konflikthåndtering i hverdagen.
- Mål og målgruppe – få målrettet dine budskaber, så de fremstår klare og relevante.
- 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.
- Papegøjeteknik – sig din mening og hold fast i den med overbevisning.
- Konstruktiv feedback – hvordan modtager og giver jeg feedback?
- Konkrete ideer til at undgå konflikter i pressede situationer.
- Personlig fremtræden – hvad tænker andre om mig og kan jeg bryde med min rolle?
- 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 får præsenteret nye ideer. Der forventes stor deltageraktivitet.

Kursus i Gennemslagskraft i samarbejdet – 2 dage - MBK A/S

Kursusindhold

Selvtillid og håndtering af usikkerhed
Hvad kan jeg gøre for at styrke min selvtillid? Hvordanforbereder jeg mig mentalt, så jeg opnår gennemslagskraft?

Følelser og logik
Hvordan kommunikerer jeg til mennesker, der tænker med følelserne?
Hvordan kommunikerer jeg med mennesker, der tænker logisk?

Styrker og udviklingsområder
Hvad er min 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 kede 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 dagligt? 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 i Gennemslagskraft i samarbejdet – 2 dage - MBK A/S

Kursusprogram

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
Mental træning, selvtillid og håndtering af usikkerhed.
Formiddagen koncentrerer sig om, hvordan man kan opbygge et fundament af selvtillid, som giver grobund for god gennemslagskraft, samt hvordan man mentalt kan forberede sig på et godt samarbejde.

Kl. 13.15 – 16
Forskelligheder og et godt samarbejde.
Eftermiddagen 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.

Dag 2:
Kl. 9 – 12
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.

Kl. 12.45 – 16
Personlig fremtræden og gennemslagskraft i samarbejdet med andre.
Eftermiddagen fokuserer på den personlige fremtræden og hvordan man kan arbejde med denne. Kurset afsluttes med udarbejdelse af individuelle handleplaner og evaluering.

Kursus i Gennemslagskraft i samarbejdet – 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/gennemslagskraft-i-samarbejdet-2-dage/