

## Det personlige konfliktmønster

### Formål

I et presset arbejdsmiljø med krævende arbejdsopgaver er der meget, der kan gå galt og bremse både idéer og arbejdsglæde. Det er derfor af afgørende betydning, at man kan kommunikere klart og tydeligt, at man siger, hvad man mener, og at man kan gøre det, uden at træde hverken sig selv eller den anden over tæerne. Kurset retter fokus på at udvikle evnen til konstruktiv dialog samt de personlige konfliktmønstre, der også kommer i spil i arbejdslivet.

### Udbytte

Viden om og træning i klar kommunikation. Træning i at nedtrappe konflikter gennem klar og respektfuld dialog. Mulighed for at arbejde med den personlige måde at kommunikere klart og tydeligt på en måde, der er både omsorgsfuld og sand - overfor en selv, den anden og situationen.

### Målgruppe

Kurset er relevant både for dem, der er en del af et arbejdsteam og for alle, der ønsker at lære kunsten at lytte aktivt og tale klart på arbejdspladsen, i foreningen eller i den private omgangskreds.

### Form

Undervisningen foregår i et trygt og respektfuldt klima. På kurset veksler vi mellem oplæg fra underviserne, gruppearbejde og praktiske øvelser. Det vil være egne erfaringer, der danner udgangspunkt for træningen.

### Indhold og temaer

Undervisningen omfatter de grundlæggende vilkår for kommunikation (tegn, tolkning, kontekst), og tager udgangspunkt i tænkningen omkring assertion og ikkevoldelig kommunikation.

- Personligt kommunikations- og konfliktmønster
- Selvudslettende, selvhævdende eller assertiv adfærd
- Idealbilleder, roller og myter
- Personlige rettigheder
- Konflikters op- og nedtrapning
- Sag- og relation
- Opmærksom lytning
- Nonverbal kommunikation
- Træning i dialog, respons og feedback

### Omfang

Kurset varer to dage med to gennemgående undervisere. Der er plads til max. 20 deltagere.

### Kontakt

Susi Trolle – ring 50 91 40 51 – skriv til [susi.trolle@gmail.com](mailto:susi.trolle@gmail.com)