

Respektfuld og ligeværdig kommunikation

Assertion – lær at kontrollere de situationer, hvor du føler dig presset

Har du brug for at blive bedre til at skabe relationer med andre og til at få sagt det, du mener, på den helt rigtige måde.

Kurset indeholder både personlig udvikling og kommunikationsværktøjer med afsæt i assertion. Når du kommunikerer assertivt, kommunikerer du med respekt for både andres og dine egne behov.

Dit udbytte

På kurset får du styrket evnen til at indgå i et ligeværdigt og respektfuldt samspil med andre - din leder, kolleger eller krævende kunder. Du bliver bevidst om at sige det, du mener, og mene det, du siger, og samtidig vise respekt for den, du taler med. Du får indblik i de adfærdsmønstre og mekanismer, der har indflydelse på din kommunikation og omgang med andre. På den måde får du øget selvbevidsthed og bliver bedre til at tage dialogen, inden en situation udvikler sig til en konflikt. Du opnår øget respekt fra dine omgivelser og større personlig gennemslagskraft.

Indhold

Kurset indeholder forskellige oplæg, der skal understøtte det træningsbaserede forløb. Oplæggene har fokus på både den psykologiske og pædagogiske læring. I den psykologiske læring arbejder vi med egen selvopfattelse, anerkendelse, respekt og det at tage ansvar for sin egen andel af kommunikationsprocessen. I den pædagogiske læring arbejder vi med enkle små modeller og værktøjer, som fremmer kontakten og den ligeværdige dialog, så dagligdagens små og store konflikter kan håndteres tilfredsstillende.

- Hvorfor reagerer vi, som vi gør – om grundlæggende følelser, personlige behov og selvopfattelse
- Sådan får du indflydelse – balancen mellem at lytte og blive hørt
- Dine personlige rettigheder
- Få værktøjer til at løse konflikter gennem dialog
- Hvordan forholder du dig til dominerende personer?



Praktisk information

Pris

Medlemmer: kr. 13.375,- / Andre: kr. 14.850,-
Prisen inkluderer forplejning og materialer, men er ekskl. moms.

Varighed

2 dage i eksternat hos CfL i København.
Første dag fra kl. 09.00 til kl. 17.00 og anden dag fra kl. 09.00 til kl. 16.00.

Dato

Find datoer for afholdelser på www.cfl.dk/assertion

Det siger kursisterne

4,2 ud af 5 mulige ved en vurdering af kurset som helhed.

Se også

Kommunikation og personlig udvikling 1
Personlig gennemslagskraft

Deltagerne udtaler

"Musikeren Sebastian havde engang et stort hit med sangen "Du er ikke alene". Og den titel kom jeg til at tænke på allerede den første dag i kurset. Kommunikation er jo en kæmpe udfordring på alle arbejdspladser, ikke mindst på mellemlider niveau. Den interaktive tilgang, der blev anvendt fra underviserens side, og de diskussioner, der opstod mellem deltagerne, gav en god og praktisk indføring i de metoder og værktøjer, som jeg kan anvende i min daglige kommunikation. "

Projektleder, Niels Strufe, Dansk Dekommissionering

- Hvordan møder du nervøse og usikre personer?
- Hvad vil det sige at kommunikere ligeværdigt og i øjenhøjde?
- At være personlig og anerkendende
- Understøttelse af eget og andres selvværd

Hvordan foregår det?

Kurset er baseret på træningssituationer, hvor du arbejder med dine egne udviklingsønsker, når det gælder kommunikation og samspil med andre.

For at opnå et aktivt indlæringsmiljø bliver du løbende udfordret gennem øvelser og rollespil. Efter hvert rollespil laves procesanalyse for at fastholde "hvad lærte vi her, og hvordan kan vi bruge det". Videoptagelse vil blive brugt som hjælpeværktøj. Indimellem øvelser og rollespil bliver der små teoretiske oplæg. Herudover får du mulighed for at udarbejde en personlig handleplan, som skal sikre, at du bruger dine nye færdigheder i din dagligdag.

For at sikre et personligt forløb for hver enkelt deltager er der maks. 9 deltagere pr. underviser.

Deltagere

Dette kursus er for dig, der har brug for at blive bedre til at skabe relationer med andre og til at få sagt det, du mener, på den helt rigtige måde.

Det er også det rette valg, hvis du ønsker at arbejde med egen personlig udvikling og blive mere bevidst om de signaler, du sender.

Tilmeld dig her: www.cfl.dk/assertion

Find flere kurser på www.cfl.dk/kursusoversigt



Har du ikke allerede en QR scanner på din mobiltelefon, kan du få en ved at sende en SMS til 1241 med teksten "scan".

cfl

Center for Ledelse

Folke Bernadottes Allé 45 DK-2100 København Ø
Marselisborg Havnevej 22, 2. sal DK-8000 Aarhus C
Tlf.: 7023 0022 E-mail: info@cfl.dk
www.cfl.dk