

# Assertiv Kommunikation - respektfuld dialog i hverdagen

## Lær hvordan du siger til og fra, står ved dig selv, udtrykker dine behov, sætter grænser og tager konstruktivt imod andres kritik.

At kommunikere assertivt indebærer, at man både respekterer sin egne og andres grænser og rettigheder. I sit samarbejde stræber man efter win-win udfald.

Kommunikation kan blive til magtmisbrug eller magtesløshed. Når vi føler os angrebet eller krænket, reagerer vi typisk aggressivt eller defensivt. Bagefter starter den indre selvsnak: "Hvis bare..." eller "Jeg skulle have...".

Vi er typisk non-assertive, når vi ønsker at undgå konflikter og ikke siger fra. Eller når vi bliver alt for vrede når andre ikke lever op til vores forventninger eller overskrider vores grænser.

For at stå ved sig selv og sætte grænser, må man kende sine mål, vide hvad man vil og ikke vil, og vide hvordan man siger til og fra på en ordentlig måde. For uanset om man sætter sine grænser eller ej, så har det en pris. Og man har selv ansvaret for konsekvenserne af sine handlinger.

For at kunne være assertiv overfor andre, må man først være assertive i forhold til sig selv. Assertion betyder også, at både ens sproglige verbale budskab og ens non-verbale budskab må være entydigt og afpasset til situationen.

Læringspunkter	Programpunkter
Genkende psykologiske spil	Vinder, Ikke-vinder, Taber
Hvordan man siger til og fra	Forskellige adfærdsmønstre
Sætte grænser og respektere andres	Psykologiske spil
Stå ved sine motiver og behov	Selvværd og Selvtillid
Hvordan man tager imod kritik	Motiver og Behov
Hvordan man tager konflikter op	Personlige Rettigheder
Hvordan man løser dem	Assertionsteknikker
Sætte sine mål og stå ved dem	At kommunikere sine grænser
Stoppe psykologiske spil	At sige til og fra
Give entydige budskaber	At tage konstruktivt imod kritik

### Udbytte

Du lærer at genkende psykologiske spil, stoppe dem, eller navigere i dem uden selv at komme til skade. Du træner forskellige assertionsteknikker, lærer at sige til og fra, håndtere konflikter og at tage imod negativ kritik på en konstruktiv måde. Du lærer at stå ved dig selv, give udtryk for dine grænser og behov og øger derved din personlige gennemslagskraft.

### Sådan er kurset

En kombination af teori, refleksion og praktisk træning i assertive værktøjer, kombineret med NLP og transaktionsanalyse. Du må gerne medbringe dine egne eksempler, få sparring og supervision i plenum og træner alle teknikker indenfor kursets trygge rammer.

### Deltagere

Alle som har et ønske om at udvikle deres kompetence for ærlig og respektfuld kommunikation, som vil lære at anvende enkle metoder og principper og træne dem under kyndig supervision.

*"A problem is a chance for you to grow and learn to do your best."*

*Duke Ellington*

### Kursusinfo

2 dages internatkursus

### Sted

Sauntehus Slotshotel, 3160 Hornbæk

### Kursuskalender for 2012

[www.feldstedt.dk](http://www.feldstedt.dk)

### Tilmelding via hjemmesiden

### Pris

8.000,00 + moms

Inklusive ophold + materialer

### Kursusleder



### Mathilde Feldstedt

Læge, NLP Træner og Master Coach  
ICF akkrediteret Coaching Assessor  
Ekstern underviser for Mannaz A/S



**Feldstedt Consulting**