

Assertiv Kommunikation - Respektfuld dialog i hverdagen

Lær at sige til og fra, stå ved dig selv, udtrykke dine behov, sætte grænser og tage 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 assertiv 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

Genkende psykologiske spil
Hvordan man siger til og fra
Sætte og respektere grænser
Stå ved sine motiver og behov
Hvordan man tager imod kritik
Hvordan man tager konflikter op
Hvordan man løser dem
Sætte sine mål og stå ved dem
Stoppe psykologiske spil
Give entydige budskaber

Programpunkter

Vinder, Ikke-vinder, Taber
Forskellige adfærdsmønstre
Psykologiske spil
Selvværd og Selvtillid
Motiver og Behov
Personlige Rettigheder
Assertionsteknikker
At kommunikere sine grænser
At sige til og fra
At tage konstruktivt imod kritik

Kurset er en kombination af oplæg ved underviser, refleksion i plenum, og praktisk træning i forskellige assertive teknikker, suppleret med NLP og transaktionsanalyse. Du kan medbringe egne eksempler, få sparring og supervision og træne teknikkerne indenfor kursets trygge rammer.

Kurset er for alle som ønsker at udvide deres kompetence indenfor ærlig og respektfuld kommunikation, og som vil have adgang til at anvende enkle metoder og principper og få træning under kyndig supervision.

Feldstedt Consulting ApS
Solholt 6
DK 2960 Rungsted Kyst

telefon: 45767030
mobile: 28407030
email: mathilde@feldstedt.dk

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

Kursusinfo

2 dages internatkursus

Kursussted

Sauntehus Slotshotel, Hornbæk

Kursuskalender

www.feldstedt.dk

Tilmelding via hjemmesiden

www.feldstedt.dk/kurstilmelding/

Pris

8.000,00 + moms
Inklusive ophold + materialer

Kursusleder



Mathilde Feldstedt

Læge, NLP Træner, Master Coach PCC
ICF akkrediteret assessor
Tidligere Mannaz underviser