

Innføring i effektiv kommunikasjon

- Om å snakke om det en ikke kan snakke om

God kommunikasjon er ofte lettere mellom folk som kjenner hverandre, men ikke alltid: Når temaet eller problemet er nytt og ukjent, komplisert eller følelsesladet, kan også nære kollegaer misforstå hverandre. Med andre ord er det først når kommunikasjonen er vanskelig at det er viktig å kunne kommunisere godt. Som med andre ferdigheter er det øvelse som gjør mester, det finnes ingen snarvei. God balanse mellom å snakke og lytte er en vanlig anbefaling. Minst like viktig er imidlertid hva vi velger å si, og med hvilken hensikt. Mesteparten av kommunikasjonssignalene vi både sender og mottar i løpet av en dag er ubevisste for oss. De aller fleste vil ha mye utbytte av å bli mer oppmerksomme på hvilke valg vi gjør i vår egen kommunikasjonshverdag.

Ved å delta på kurset får du:

- En kort innføring i Chris Argyris og Donald Schöns livslange forskning på effektiv kommunikasjon.
- Praktiske modeller for å reflektere og trene på egen kommunikasjonsstil.
- Trening i å beherske "vanskelige samtaler".
- Et godt utgangspunkt for å trene videre på egne ferdigheter.

Målgruppe: Ledere, verneombud, tillitsvalgte og medarbeidere. Kurset krever ingen forkunnskaper.

Omfang: 1 arbeidsdag, minimum 7 timer. Kurset avholdes på bestilling og kan tilpasses etter behov. Mer omfattende kursing og/eller oppfølging i etterkant kan avtales.

Pris: Kr. 10.000,- ekskl. reise- og overnattingsutgifter.

Eksempel på programskisse, med forbehold om endring:

- Åpning, forventningsavklaring
- Hvorfor vi gjør som vi gjør – grunnleggende handlingsteori
 - Refleksjonsverktøy: Hva mener jeg og hva sier jeg?
- To modeller – ulike nivå av mening og ulike kommunikasjonsstiler
 - Arbeidsoppgave
- Oppsummering, suksesskriterier og eget utbytte
- Avslutning, evaluering

