

Sådan håndterer du konflikter



– Konflikter er gode og sunde – når de håndteres konstruktivt!

Formål

Formålet er, at du lærer at analysere en konflikt, blive bevidst om parterne, øge forståelsen og give dig værktøjer og modeller, der virker supereffektivt, så du kan bidrage positivt og vende konflikten til problemløsning samtidig med at du står fast ved, hvad du mener. At du bliver tryk i konflikter, når du ved, hvordan de håndteres. Og vigtige ting adresseres.

Målgruppe

Kurset er unikt for alle personer, der ønsker effektfulde værktøjer i dagligdagen og i konfliktfyldte situationer. Kender du det, at ting får lov at ligge i det uvisse, uoverensstemmelser får lov at ligge usagte hen, og du får enten ikke sagt det, du gerne vil – eller det kommer for hårdt ud. Gennem fif og effektive genveje får du modeller og kendskab, så livet bliver nemmere i denne retning. Kurset er også godt til ressourcestærke personer, der ønsker at fremstå autentiske og have gennemslagskraft i alle konfliktens faser.

Målet med kurset

- ✓ At du lærer at analysere en konflikt og håndtere dig selv optimalt
- ✓ At du bliver klædt på, så der bliver mere ro i maven
- ✓ At øge dit kendskab og din bevidsthed, så du bliver tryk
- ✓ At give dig en forståelse, som kan ændre din tilgang for altid
- ✓ At øge og udvide din komfortzone

Du opnår

- ✓ At tale en sag – ikke eskalere en konflikt
 - ✓ At undersøge en potentiel eller eksisterende konflikt
 - ✓ Et øget værktøjsbælte, så du er tryk og aktivt vælger dine redskaber og retning
 - ✓ At lære et sprog, der er supereffektivt i din hverdag
 - ✓ At kunne stille de spørgsmål og have den forståelse, der skal til
 - ✓ At du via øvelser får tro på og mod til det
 - ✓ At du lærer at håndtere dig selv på en optimal måde
 - ✓ Professionelt, effektivt og målrettet kursus, der underbygger og sikrer din personlige succes.
- Når du er styrket indefra – fremstår du også styrket udefra

Indhold på dagen

- Definition på konflikt – og en forståelse
- Hvordan spotter du en konflikt, inden den bliver ubehagelig
- Brug af konfliktrappe – konstruktivt
- Hvad giver de forskellige trin dig, og hvordan kan du aktivt vælge retningen
- Den gode måde at komme ud af konflikter på
- Forståelsesøen – og kort om det kognitive system
- Konfliktoptrappende – og konfliktnedtrappende sprog. Intro til giraf og ulv

Undervisningsform, der sikrer læring, udvikling og forankring (kan have 2 undervisere)

Undervisningsformen er designet med hovedvægten lagt på praktisk orienteret udvikling med fokus på undervisning, der skal give målbare kompetencer indenfor konflikthåndtering. Udviklingsforløbet gennem hele kurset er et mix af live undervisning, øvelser, masser af træning, evaluering og feedback, så du går styrket fra dagen og har prøvet teorierne og værktøjerne. Alt sammen tilføjet fif og gode råd, citater og metaforer, der højner indlæring og virkning.

Undvisererne leverer varen seriøst, humoristisk, engageret og med høj energi samt med masser af eksempler, så tingene huskes, mens vi nyder rejsen.