

Assertionstræning – Styrk jeres gennemslagskraft

Respektfuld kommunikation – få sagt hvad I mener – uden at krænke andre!

Målsætning

I lærer:

- Hvordan I styrker personlige ressourcer
- At blive bedre til at udtrykke meninger, holdninger og følelser
- At opnå en mere balanceret og imødekommende kommunikation og større selvindsigt
- En større bevidsthed om eget og andres værd
- At give og modtage feedback

Indhold

Emnerne omhandler:

- Viden om kommunikationens forskellige elementer og egen kommunikationstil
- Udvikling af selvtillid, sikkerhed og gennemslagskraft i kommunikationen med andre
- Håndtering af vanskelige situationer på en direkte og konstruktiv måde gennem assertive teknikker
- Adfærdsmønstre og kropssprog – hvordan reagerer vi?
- Personlige rettigheder – andres rettigheder
- Lær at sige fra og sætte grænser
- Blive en god lytter – aktiv lytning
- Samtaleteknik og konflikthåndtering
- Styrk jeres selvværd og jeres selvtillid

Deltagere

Kursuset henvender sig til ledere og medarbejdere som har behov for at lære at sige til og sige fra. Det kan være enten internt eller i forhold til kunder eller leverandører.

Forudsætninger

Ingen

Deltagerantal

Max 16 personer

Varighed

2 dage fra kl. 9.00 – 16.00

Kan efter ønske tilrettelægges som et 1 dags kursus

Kurset veksler mellem oplæg og masser af praktiske øvelser, hvor I bl.a. får mulighed for at træne ud fra egne oplevelser og problemstillinger.

Sted

Hos jer eller i lejede lokaler

Pris

Se prisliste