Asstertiv Kommunikation

At sige fra - og til kan for mange være en svær balancegang. Har du svært ved at sætte grænser? Ønsker du at gøre tingene rigtigt og foretrækker at undgå konfrontationer og konflikter?

Så gør dig selv den tjeneste at deltage på kurset her og lær, hvordan du taktfuldt udtrykker, hvad du vil, kommunikerer klart, og vigtigst af alt, hvordan du står fast og fremstår selvsikker.



Styrk din evne til at sætte grænser og opbyg stærkere relationer med praktiske værktøjer. Lær at kommunikere klart og selvsikkert for mere effektive interaktioner.

Dette lærer du på kurset

- Lær at sætte grænser på en tydelig og respektfuld måde.
- Giv klar og konstruktiv feedback – både når noget fungerer, og når det ikke gør.
- Få større selvsikkerhed til at sige, hvad du mener, uden at det skader relationen.

Hvad er resultaterne?

Efter dette kursus får du et nyt perspektiv på både dig selv og andre. Fremover kan du vælge at håndtere de mønstre, der tidligere gik dig på, på en anden og mere konstruktiv måde.

- Hjælp til hvordan du bliver mere assertiv, så du både kan sætte klare forventninger (aktiv assertion) og sige roligt fra (passiv assertion).
- Indblik i hvordan du identificerer og arbejder med de indre barrierer, der kan stå i vejen for assertiv adfærd.
- Værktøjer til at bruge indflydelsesstilen ”Asserting” fra Influence-modellen® – både i teori og praksis.

Er kurset relevant for mig?

Til dig, der gerne vil blive bedre til at sætte grænser.

Har du svært ved at sige nej, undgår du konflikter, eller føler du dig ofte overset i samtaler? Dette kursus er til dig, der gerne vil lære at sætte tydelige grænser og samtidig bevare gode, respektfulde relationer. Hvis du er klar til at kommunikere mere selvsikkert, stå fast og sige, hvad du har brug for, så giver dette kursus dig værktøjerne til netop dét.

Kurset er en intensiv 1-dags træning, der både er velegnet til dig, der ikke har deltaget på vores kurser før, og som opfriskning eller fordybelse eller hvis du gerne vil styrke din brug af indflydelsesstilen "Asserting" fra Influence-modellen®.

Influence-modellen®

Influence-modellen®, er udviklet på Harvard, og er en stærk videnskabelig model, der danner grundlaget for vores filosofi.

Modellen omfatter 4 indflydelsesstile samt en række tilhørende typer adfærd og hjælper dig med at være kritisk i din vurdering af enhver kommunikation. Og naturligvis også med at anvende indflydelsesstilene i praksis.

Kurset kort fortalt

Dag 1

Dagen starter med en kort øvelse, hvor du får indsigt i din nuværende tilgang til assertion. Herefter dykker vi ned i teorien bag indflydelsesstilen "Asserting" fra Influence-modellen®, så du får indblik i de grundlæggende færdigheder, der ligger bag tydelig og respektfuld kommunikation. Derefter retter vi blikket mod praksis og virkelige arbejdssituationer – du er velkommen til selv at medbringe en konkret udfordring, du gerne vil arbejde med for at blive mere assertiv her. Gennem målrettede øvelser og samarbejde med de øvrige deltagere får du mulighed for at træne assertiv adfærd og styrke din kommunikation, alt sammen med løbende personlig feedback, der tager udgangspunkt i dine egne behov og udfordringer. Vi ser også nærmere på de mentale barrierer, som kan stå i vejen for assertiv adfærd – og du får konkrete strategier til at arbejde dig igennem dem.

Når dagen er omme, har du en langt skarpere forståelse af, hvad det vil sige at være assertiv, brugbare værktøjer til at håndtere udfordringer og en stærkere tro på dig selv i svære situationer. Du går derfra med fornyet selvtillid, nye handlemuligheder – og måske et par nye, relevante kontakter i dit netværk.

Praktisk information

Vardighed:
- *1 dag (8 timer), kl. 9 - 17*

Kursets opsætning:
- *1 træner per 9 deltagere*
- *1 times online forberedelse*

Priser:
- *Kursuspris 1 dag: DKK 7.500,-*
- *Ekskl. moms & forplejning*

Tilmelding og information

Kontakt os for at høre mere om kurset Asstertiv Kommunikation via:

+45 70 10 71 60

customerservice@influencecompany.com

Vi er The Influence Company Denmark

Vi er en utraditionel kursusvirksomhed, der har gjort tingene lidt anderledes siden 1942 og er dermed Danmarks ældste træningsvirksomhed inden for lederudvikling. Hos os kan du ikke bare læne dig tilbage og slappe af. Kurset er hands-on fra starten og vi hjælper dig med at bryde mønstre, opnå større indsigt og opfordrer dig til at opleve. Til at lære. Og vigtigst af alt: Til at handle. Det er det, der gør os populære. Vi har allerede trænet over 150.000 personer.

Priserne er eksklusive moms. Kurser og arrangementer gælder altid for træning på stedet; overnatning er valgfrit. Generelle vilkår og betingelser gælder for alle vores kurser. For mere information, besøg influencecompany.com/terms-and-conditions/. The Influence Company, Vesterbro 18, 9000 Aalborg, Danmark, tlf.: 70 10 71 60, www.influencecompany.com/dk