



Personlig kommunikation

- to-dages kursus i assertiv kommunikation

Kender du det?

Du får ikke lige sagt, hvad du mener. Du er optaget af, hvad andre tænker. Du bliver nogle gange for vred eller har for let til tårer, når du siger fra. Du kan have svært ved at trænge igennem. Du kan blive overmandet af tvivl og du bliver uklar. Du havner let i misforståelser.

Lær at stå ved dig selv, håndtér dine følelser konstruktivt og meld klart ud – uden at træde andre over tæerne. Resultatet er større selvtillid og mere klare budskaber.

Det får du ud af kurset

- Du bliver bedre til at komme igennem med dit budskab klart, ærligt og empatisk og du bliver styrket i at få sagt fra når ”nok er nok”
- Du får redskaber til at håndtere situationer, hvor du kommer i dine følelsers vold
- Du bliver bedre rustet til at melde ud og stå fast på dine rettigheder - også under pres og uden at træde andre over tæerne
- Du bliver bedre i stand til at håndtere vanskelige situationer på en direkte og konstruktiv måde.
- Du får klarlagt dine værdier og får styrket din selvtillid, sikkerhed og gennemslagskraft i kommunikationen med andre.
- Du får lavet en strategi for udvikling af en stærkere personlig kommunikation
- Du får mulighed for at alliere dig med en sparringspartner og være med i en træningsgruppe der fortsætter træningen efter kurset.

Deltagere

Kurset henvender sig til dig, der gerne vil udvikle din personlige kommunikation hen imod en mere ligeværdig, klar, nærværende og konfliktforebyggende kommunikation.

Kursusindhold

Du kommer til at arbejde med åbent at udtrykke dine følelser og behov, og at opnå større selvrespekt samt større respekt fra dine omgivelser.

Kurset veksler mellem teorioplæg, gruppearbejde, strukturerede øvelser og individuelt arbejde og kræver åbenhed og aktiv deltagelse.

- Mennesket som socialt flokdyr – vi har brug for hinanden
- Sprogbrug, effektivitets- og høflighedsstrategier
- Opmærksomhed på egen sprogbrug
- Krop, stemme og gennemslagskraft
- Følelser og behov i kommunikationen
- Angst og usikkerhed som forhindring og som drivkraft
- Kommunikationsstil, selvværd og selvtillid
- Rettigheder og fastholdelse af dem
- Ligeværdighed i dialogen
- Læringsplan for udviklingspunkter i din kommunikation
- Ramme for træningsgruppens arbejde
- Valg af sparringspartner/gruppe

Praktisk information

Læring forankret i hverdagen

Vi laver kurser der tager udgangspunkt i din personlige kommunikation og de udfordringer du har i kommunikationen. Vi sikrer konstaterbare resultater på læringsforløbet ved

Før - Du svarer på refleksionsspørgsmål omkring mål og forventninger

Under – Du sætter personlige læringsmål på kurset

Under – Vi opfordrer dig til at finde sparringspartner på kurset til opfølgning på mål

Under/efter – Vi etablerer en eller flere træningsgrupper til løbende træning efter kursusdagene

Kursusdage

Se datoer på kommunikationstraening.dk

To kursusdage kl. 9-16.30. Kurset afholdes som eksternat med en eller to undervisere, sparringspartner, samt træningsgruppe med kontinuerlig træning. Der er inkluderet fuld forplejning og alle kursusmaterialer

Kursuspris pr. deltager 6.750,- excl. moms

Undervisere

Birgitte Sally har en baggrund som cand.mag. i kommunikation og teatervidenskab og er psykoterapeut. Birgitte har suppleret sin uddannelse med en systemisk proceskonsulentuddannelse. Birgittes hovedarbejdsfelt er konceptudvikling, kommunikationstræning og personlig udvikling i arbejdslivet. Birgitte har mange års konsulent- og undervisningserfaring og en konsulentbaggrund fra konsulentvirksomheden Implement A/S. Birgitte er indehaver af virksomheden Sally Kommunikation som udbyder kurset. Læs mere på www.sallykommunikation.dk

Agnete Munck er cand.mag. fra Aarhus Universitet. Hun er eksamineret assertionstræner, certificeret i Organisations Psykologisk Uddannelse, OPU, coachuddannet og certificeret i Forandringens Fire Rum. Agnete Munck har som erfaren underviser og træner løst opgaver for en lang række offentlige og private virksomheder og organisationer. Hun har erfaring som konsulent fra NIRAS og Amphion. Agnete fokuserer på træning i personlig performance og på design og implementering af forandringsledelse for grupper og teams.

Vi har bl.a. lavet uddannelsesforløb for:

Berendsen Textil Service A/S, Carl Bro/Gronmitj A/S, Clarion Hotels A/S, Danfoss A/S, Danske Bank A/S, Deloitte, DJØF, Energistyrelsen, Gentofte Kommune, HK, Irma A/S, KPMG, Leo-Pharma A/S, Louis Poulsen A/S, Mannaz A/S, Post Danmark, Sydbank A/S og mange andre

Tilmelding og kontakt

Du tilmelder dig kurset på kommunikationstraening.dk eller på mail info@sallykommunikation.dk. Vil du vide mere eller har du spørgsmål, så kontakt Sally Kommunikation på 26 14 20 29.

