

Idag

“Kommunikasjonens ABC muligheter og risiki”

16 februar 2011 - Drammen

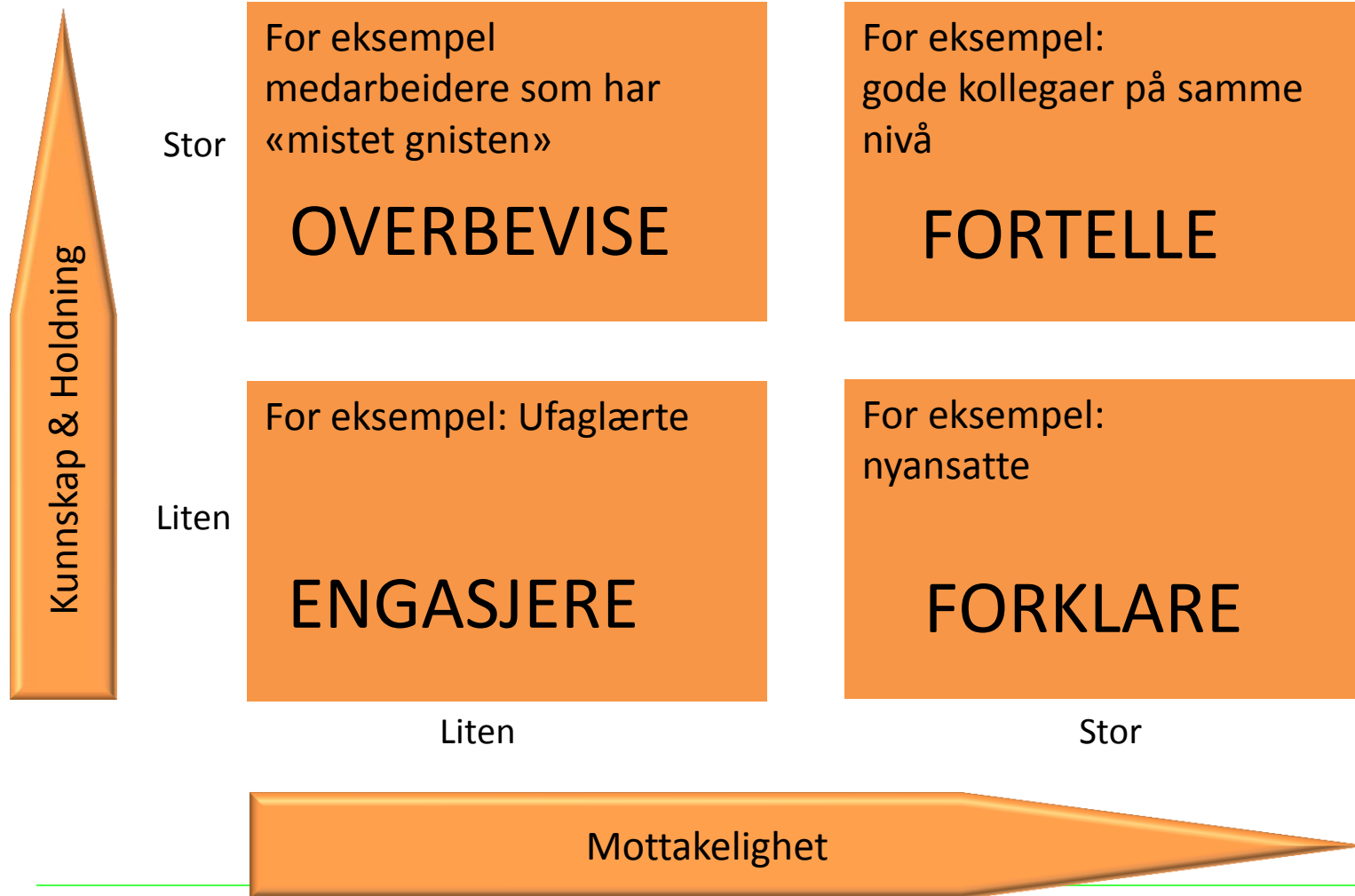
Tips:

- Ha egeninnsikt i egen språkbruk og adferd
- Ha et tydelig budskap
- Bruk åpne spørsmål
- Kjenn ditt publikum
- Lytt og ikke hør!
- Skill mellom å sanse og å tolke, sjekk ut
- Bruk «jeg budskap»
- Vær obs hvordan du tolker andres kroppspråk og kjenn ditt eget
- Sjekk ut forventet etikette

Flere tips....

- Vær ydmyk, det er alltid mer å lære og å forstå
- Lær av egen dyrkjøpt erfaring
- Kjenn til forsvarsmekanismer
- Bruk empatikompetanse
- Ikke gå i fellene

Påvirkningsmatrisen – ulik form for kommunikasjon

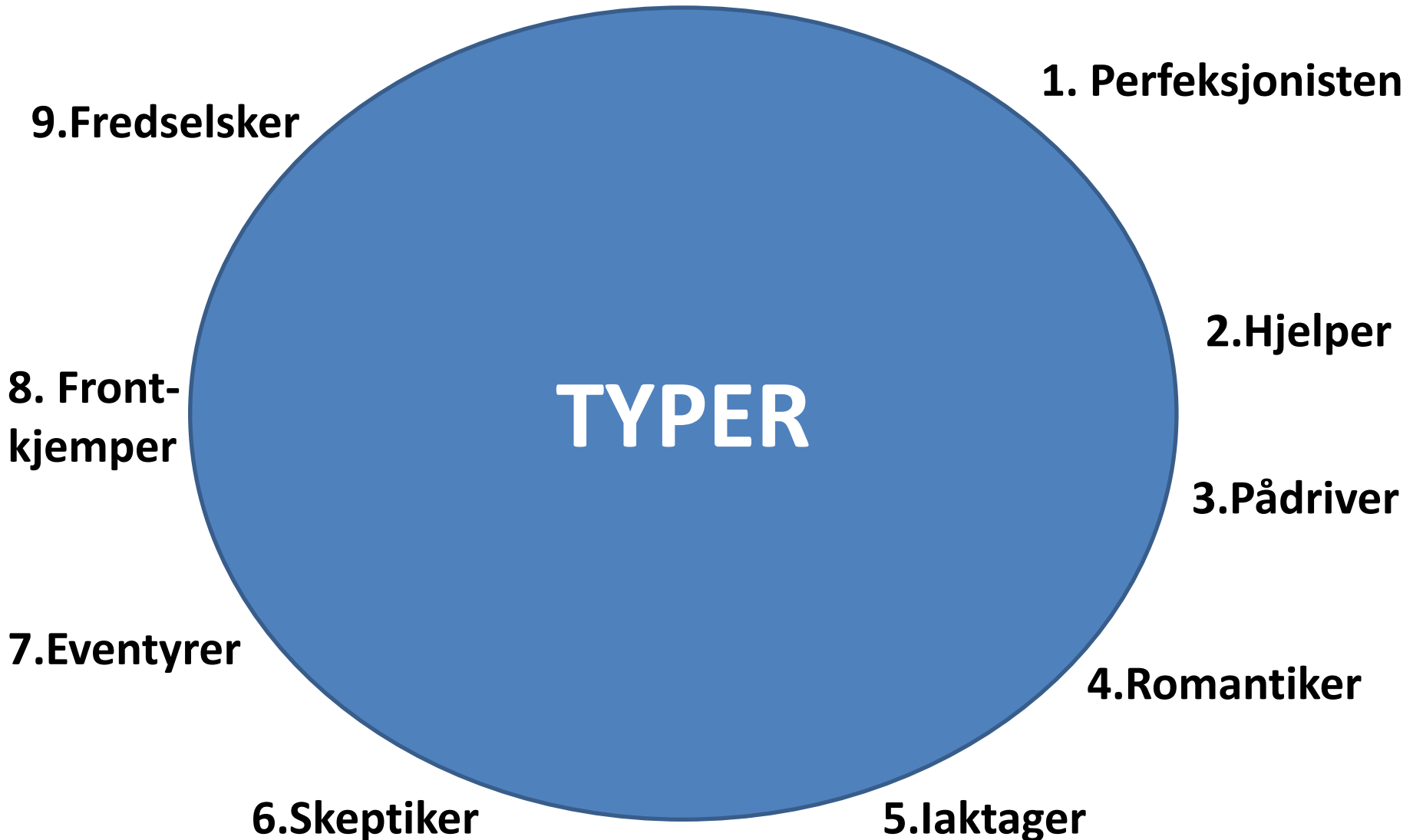


Retorikk tips:

- Ethos: troverdighet, etisk riktig, generell rettsoppfatning
- Logos: Tall, fakta, nytte
- Pathos: Følelser, gjerne om barna

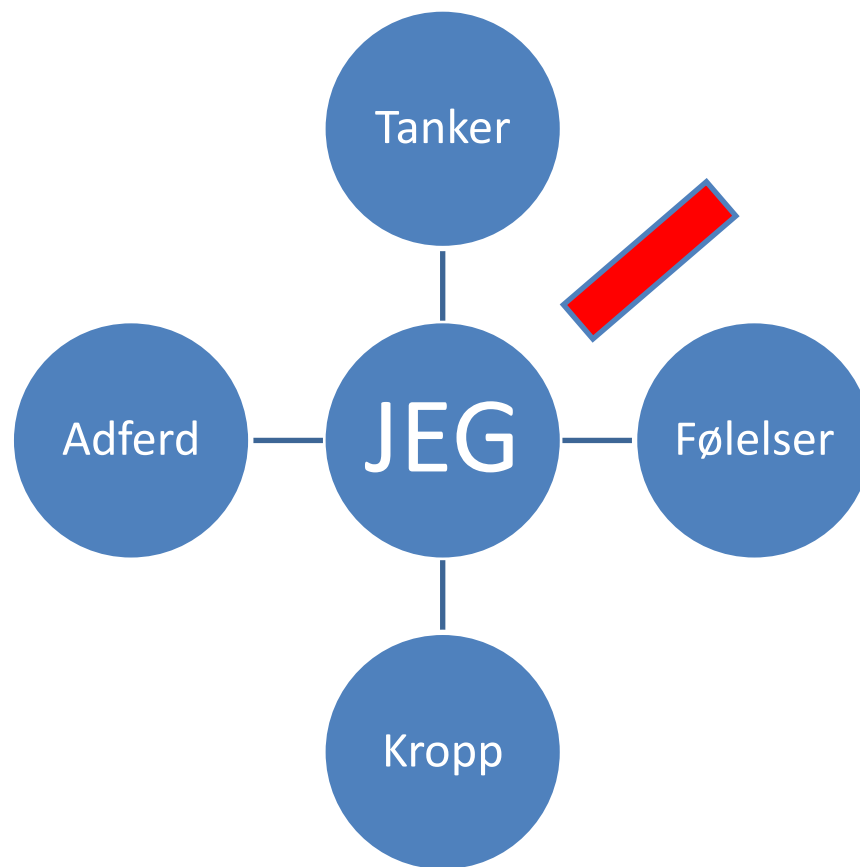
Hvilken type kommuniserer du med?

(Enneagrammet)



«Enneagrammet»

Den Kognitive diamant



George Kelly

Hva velger du?

1. Gi råd eller stille spørsmål?
 2. (Ikke presentert)
 3. Pleasing eller presisering?
 4. "Awareness" eller generalisering?
- Jordmor eller befrukter?

Giraff språket

- 1. Nøytral fakta**
- 2. Dine tanker/følelser**
- 3. Behov**
- 4. Forespørsel**

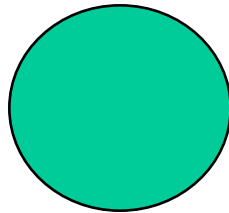
Hemmeligheten i konfliktløsning

Omforme din kritikk
til å fortelle om ditt behov !

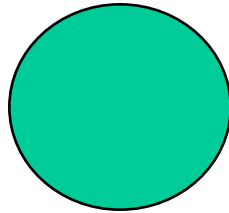
Disse punkter gir dialog

- Utforske istedenfor å komme med eksempler
- Sjekk ut fornemmelser istedenfor å hoppe over
- Gjenta det du har hørt istedenfor å "bli ferdig"
- Avslutt samtalen med å avklare "status"

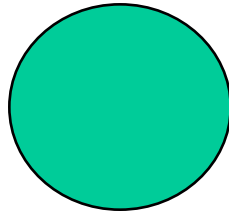
Transaksjonsanalyse



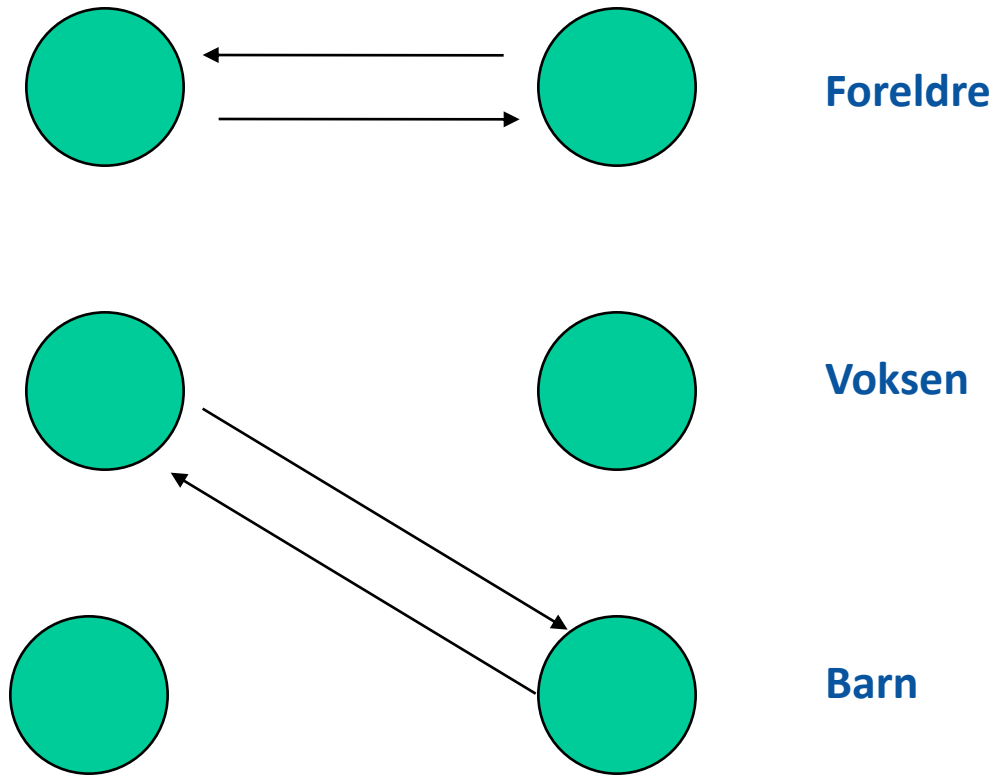
Foreldre (påvirkning hjemmefra:burde, må, aldri..)
Det du lærer bort



Voksen (analytisk, logisk, fakta. Fargeløst.....
Det du har lært og lærer



Barn (følelser, spontanitet, kreativitet)
Det du føler



Er partene innstilt på samme kanal? Krysninger kan gi konflikt.

Vanligste grunner til at kommunikasjonen feiler:

Opplevelsen av å bli:

- Krenket
- Avvist
- Umyndiggjort
- Innvadert

Fellene

- Ja, men.....
- Gjentakelsesfellen
- Sympatifellen
- Populærfellen
- Konfliktskyfellen
- Hvis bare dufellen

«Risiko» ved kommunikasjon

- Å bli avvist, valgt bort
- Å komme veldig nær et menneske
- Å si noe feil, å ikke mestre
- Å ikke forstå
- Å måtte gå utenfor sin komfortsone
- Osv

Ta sjansen!!

Oppsummering

- Søk feedback på hvordan du kommuniserer
- Vær ydmyk og nyfiken, sjekk ut mere
- Lytt mer enn du snakker
- Still flere spørsmål og gi færre råd
- Tren ferdigheter
- Ta noen sjanser

Nyt den gode dialogen!

VÅG Å VÆRE

VÅG Å VÆRE ÆRLIG
VÅG Å VÆRE FRI
VÅG Å FØLE DET DU GJØR,
SI DET DU VIL SI.
KANSKJE DE SOM HOLDER MUNN
ER REDDERE ENN DEG.
DER HVOR DET ER GÅTT I LÅS
MÅ NOEN BANE VEI.

VÅG Å VÆRE NYKTER
(nøktern, sparsom)
VÅG Å LEVE NÅ.
SYNG OM DET DU VIL
GRÅT LITT OM DU MÅ.
TIDEN ER FOR KORT TIL FLUKT
BRUK DEN MENS DU KAN.
NOEN TRENGER ALT DU ER,
OG AT DU ER SANN.

HANS OLAV MØRK

Anne Marie Saxlund

Daglig leder i Sunn Ledelse

- **Anne Marie Saxlund** er utdannet kreftsykepleier, veileder og coach.

Lang erfaring innen ledelse og krisehåndtering.

Har spesialkompetanse innen konflikthåndtering og tar videreutdanning innen gestaltterapi/psykologi.

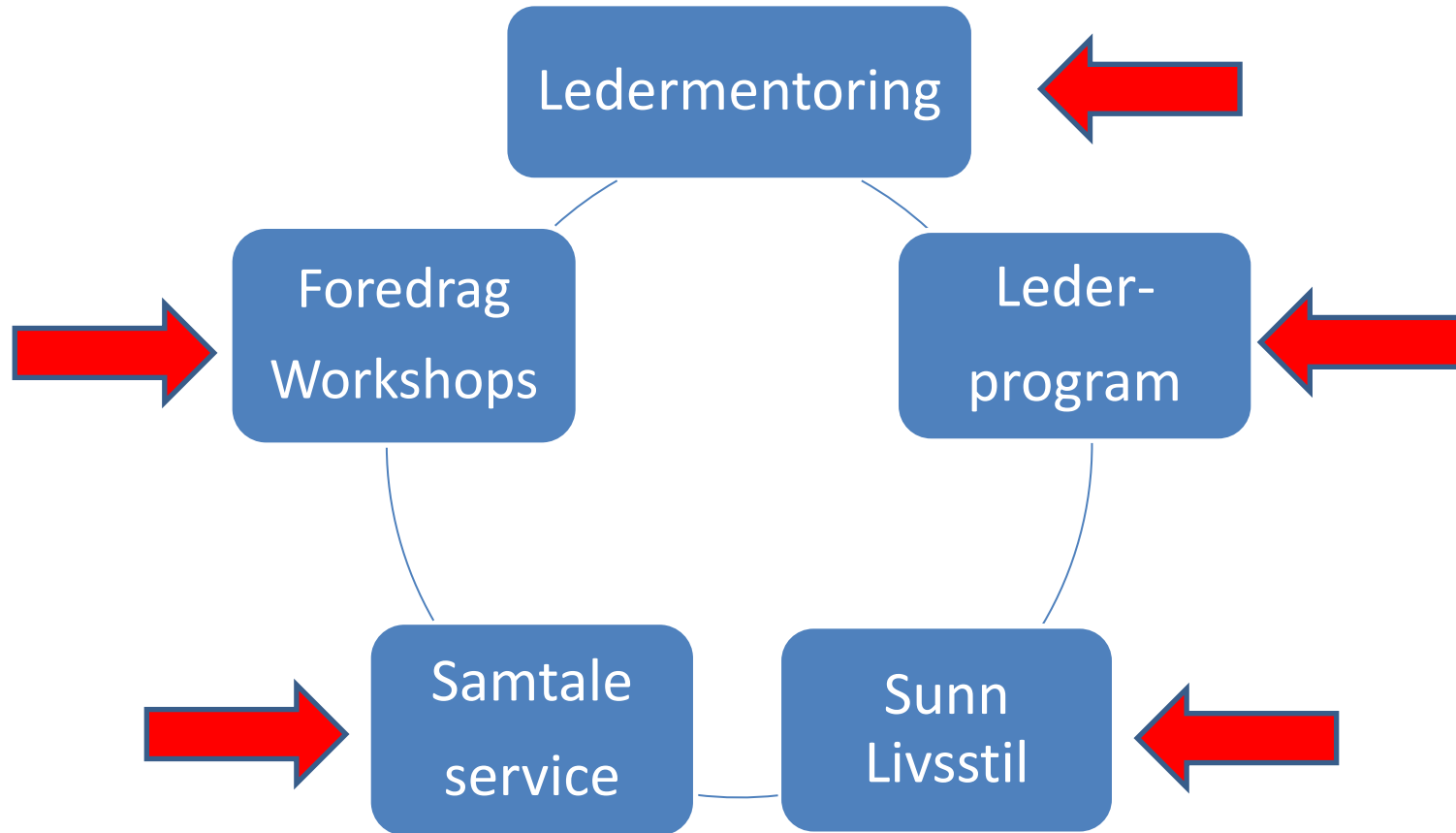
- Siste 5 år arbeidet som konsulent i næringsliv og offentlige etater. Holder kurs/workshops innen temaer som kommunikasjon, motivasjon, sunn livsstil medarbeiderskap og stressmestring.
- Veileder for helsepersonell, egen praksis.
- Kursholder og fasilitator for lederprogram.
- Bred erfaring innen mentoring av ledere og grupper



annemarie@sunnledelse.no

Tlf.: 913 44 317

Sunn Ledelse tilbyr:



Lederutviklingsprogram 2011

Hva er lederskap?

- Lederstiler
- Roller
- Kjennetegn på gode ledere
- Makt og betydningen av ledelse

Lederens hovedoppgaver

- Planlegge / Iverksette / Evaluere
- Kontrollere / Støtte
- Informere
- Bedømme

Lederens selvledelse

- Motivasjon
- Stress og frustrasjon
- Sunn livsstil
- Kost, Mosjon, Mental trening

Kommunikasjon

- Egen væremåte
- Konflikthåndtering/vansk.samtaler
- Verktøy
 - Coachende stil, Retorikk, Feedback, Møteledelse, presentasjonsteknikk

Organisasjonskultur

- Medarbeiderskap
- Verdier og etikk
- Endringsledelse
- Kulturbygging
- Organisasjonsutvikling

Nettverk

- Organisatoriske
- Profesjonelle
- Personlige

Kunde- og markedsorientering

- Resultat og mål
- Markedsføring / Konkurransmidler
- Omdømme / Mediahåndtering
- Verktøy

Fordypning og individuell oppfølging

Observasjonsstudier

Noen av våre kunder



Bærum kommune

