



Omfång 3 dagar

Kommunikation för chefer och ledare

Utbildningen syftar till att ge deltagarna fördjupade färdigheter inom kommunikation, svåra samtal och feedback. Samtalen bygger på deltagarnas egna case från sin vardag, och syftar till att hitta nya lösningar och utveckla nya strategier.

Programinnehåll

Dag 1 Kommunikation

Förmågan att kommunicera är det som skapar relationer, binder individer samman till grupper och gör det möjligt att uppnå gemensamma mål.

- Presentation av kursledare och deltagare. Deltagarnas förväntningar? Behov?
- Inledning: vad är kommunikation? Brainstorming tillsammans, hitta en gemensam utgångspunkt för gruppen
- Självkännedom – Lär känna dig själv och ditt kommunikationssätt
- Kommunikation – budskap och signaler att bli medveten om
- Test: Din personliga kommunikationsstil. Individuell övning
- VAK Visuell, Auditiv eller Kinestetisk? Din egen kommunikationsstil och inlärningsstil
- Anpassa din kommunikation till den du talar med för att få fram ditt budskap
- Övning: Trio-samtal i aktivt lyssnande. Prova olika roller, samtalsledare, problemställare och observatör (ge feedback på samtalsledaren)
- Övning: Öppna frågor. Hur hjälper man andra att finna egna lösningar på problem/utvecklas?
- Här knyter vi ihop kunskapen om våra olika kommunikationsmönster och hur vi själva kommunicerar.

Dag 2 Leda samtal

Deltagarna får en ökad förståelse för hur man kan förbereda sig med hjälp av enkla rutiner och ett disciplinerat arbetssätt.

- Reflektion från dag 1, vad tog du med dig? Vad har du gjort annorlunda under veckan som gått? Vilka slutsatser kan du dra av det?
- Övning: Klargörande frågor. Yt-djup-kommunikation. Ta reda på mera information!
- Mål och syfte med samtal, samtalsstrukturen. Vem är det du möter?
- Svåra samtal – Möta människor i kris och sorg.
- Myter om sorg. Vad är en förlust?
- Att medla i konflikter; lyssna efter behov, bekräfta känslor.
- Coachande förhållningssätt i samtal.
- NÖHRA-modellen: Nuläge – Önskat läge. Hinder, resurser och action!
- Övning: Coachande samtal enligt NÖHRA-modellen, trio-grupper. Följ en coachande samtalsstruktur och få med alla delar.

Dag 3 Feedback

Feedback är idag ett av de viktigaste verktyg för att utveckla medarbetarnas vilja och motivation till att ta egna initiativ för utveckling av organisationen. Det behövs en tät dialog kring arbete och utveckling med varje enskild person. En fara är att glömma som chef, att undvika och skjuta på obestämd framtid...

- Återkoppling från förra veckan; berätta hur ditt samtal enligt NÖHRA gick? Vad gick bra? Vad lärde du dig? Vad behöver du träna mera på?
- Helhetsmodellen:
 1. Våra tankar
 2. Våra känslor,
 3. Vårt beteende
- Feedback: Regler för feedback.
- Feedbacktrappan; hur vi reagerar och tar emot feedback.
- Feedbackmodellen: Jag ser, jag hör, jag märker, jag undrar, det som är bra...
- Övning: att ge varandra feedback enligt vad vi lägger märke till.
- Ärlig kommunikation: Utgå från dig själv och berätta i jag-budskap.
- Feedbackspelet: Gruppövning 4 och 4. Träning i att ge sig själv och andra feedback, samt att ta emot feedback. Det vi fokuserar på får vi mera av. Pedagogiskt spel som hjälper oss att formulera och ge konstruktiv feedback, både till oss själva och till andra.
- Ditt framtida fokus: Vad tar du med dig från utbildningen? Vad vill du fokusera på? Vad behöver du fortsätta träna/utveckla? Hur ser din målbild ut?

