

institut for **ForaNDRING**

Social kompetence **- Bliv en bedre samtalepartner**

Gode samtaler kan styrke relationer mellem mennesker.

De kan forandre fastgroede situationer, skabe samhørighed og engagement, og være fundamentet hvorpå kreativitet og produktivitet kan udfolde sig.

Men vi ved alle, at samtaler både kan skabe forståelse, klarhed, tillid og trivsel – samtidig med at de også kan udvikle sig til tidsrøvere, efterlade frustration, misforståelser og, i værste fald, konflikter i kølvandet.

Det hele afhænger af, hvor gode vi er, i en given situation, til at føre en samtale

Hvis du gerne vil have flere nærværende, klare og tilfredsstillende samtaler – så er dette kursus noget for dig.

Kursets indhold.

Kurset vil give dig mulighed for at udvikle og træne dine evner til at føre en samtale af høj kvalitet.

På kurset sætte vi fokus på mange af de elementer, der udspiller sig i en samtale mellem to mennesker, og som, på hver deres måde, afgør kvaliteten af samtalen.

Det er; Kroppssprog, mimik, gestik, stemme, øjenkontakt, ord, spørgsmål, lytning, nærvær, nysgerrighed, opmærksomhed, budskaber, argumenter, åbenhed, grænser, empati - og mere...

Alle disse elementer vil på kurset blive sat i spil, sideløbende med at du får en god teoretisk viden, konkrete redskaber og masser af mulighed for at træne og udvikle dine kommunikative evner i praksis.

Du vil få en støttende, inspirerende og personlig feedback til at guide dig igennem samtalens komplekse lag - og frem til klarhed og overblik over dine styrker og udviklingspunkter.

På kurset vil du få en unik mulighed, for at træne og udvikle dine samtale evner, i modspil fra en professionel skuespiller.

Du vil helt sikkert opleve dette som kursets udfordrende og inspirerende højdepunkt, - og som sjovt og meget, meget lærerigt.

Du vil få undervisning i;

- Kontakt, øjenkontakt og nærvær.
- Aktiv lytning.
- Kropsprog og stemme. At kende sit eget, at kunne bruge det konstruktivt, og kunne aflæse andres.
- Spørgsmål og autentisk interesse.
- At anvende ord og det talte sprog til at styrke tilliden og kontakten.
- At anvende ord og det talte sprog til at skabe klarhed og forståelse.
- At anvende det talte sprog til at argumentere, udtrykke behov og markere grænser.
- At kunne håndtere emotionelle emner.
- Og mere...

Værd at vide.

Vores ramme.

- Vi tager altid udgangspunkt i dig og din virkelighed. Dine grænser og dine udfordringer.
- Du vil få løbende feedback, som kan støtte dig i din læring og udvikling.
- Du vil modtage en velkvalificeret viden og teori.
- Du vil få rig mulighed for træne og lære i praksis, og relatere din erfaring til teorien.
- Du vil få relevante metoder og teknikker, som kan gøre det muligt for dig at fortsætte din udvikling efter kurset.

Praktisk information.

Varighed: To moduler á to dage. Kl. 9.00-16.30 hver dag.

Underviser: Birgitte Dam Jensen.

Deltagerantal: 12 deltagere.

Der skal påregnes forberedelse inden hvert modul

En stor del af kurset vil være praktisk træning, så hav gerne tøj og sko på, som er behageligt at stå, sidde og gå i.

For mere information ring på telefon: 2635 4547 eller på mail: kontakt@institutforforandring.dk