

**Kursus****2 dage**

Nr. 19130 A

DKK 11.999

ekskl. moms

Dato

19-06-2024

05-09-2024

09-10-2024

07-11-2024

04-12-2024

Sted

Kolding

Taastrup

København

Aarhus

Taastrup

Assertion - dialog med respekt

Lær at udtrykke dig klart og ærligt, og skab respekt om dig selv - uden at krænke andre. På dette kursus får du indsigt i værktøjet assertion, der styrker din kommunikation og personlige fremtræden, så du bedre undgår konflikter og misforståelser.

Stå fast, og sig til og fra

Kravene til vores personlige kommunikation er steget i takt med, at samarbejde og projekter er blevet en større og større del af hverdagen på arbejdspladsen. Det er vigtigt at kunne sige til og fra på en hensigtsmæssig måde. På dette kursus får du værktøjer til at udtrykke dig assertivt, klart og ærligt, så du kan være med til at skabe et bedre samarbejdsclima på arbejdspladsen – præget af ligeværdig dialog og gensidig respekt.

Udbytte

- Styrkede forudsætninger for at udvikle større selvtillid
- Større indblik i, hvordan du forholder dig til og styrer dine egne tanker og følelser
- Klarhed over, hvordan du kommunikerer dine ønsker og behov
- Træning i at udtrykke dig assertivt
- Øget evne til at håndtere konflikter og skabe et konstruktivt samarbejde
- Værktøjer til at stå fast ved dine holdninger og synspunkter

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Assertiv, aggressiv og submissiv adfærd
- Assertionstræning
- Ligeværdig kommunikation
- Feedback og kropssprog
- Assertion på jobbet
- Ligeværdig adfærd i konflikter
- Tilstande – Sammenhænge mellem krop, følelser og tanker

Anmeldelser af Assertion - dialog med respekt

Super inspirerende og gode værktøjer til mit daglige arbejde.

— **Lene Kristensen** LandboNord

God blanding af teori og praktik.

— **Leif Hansen** FDC

Teknologisk Institut fremstår som et meget professionelt kursussted, som har tænkt på alt, dejligt at blive mødt af en meget venlig dame som kunne guide en det rigtige sted hen. Der er tænkt på alt.

— **Methe Sonne** CP Kelco ApS

Jeg er vild med at være på kursus og kommer igen og igen.

— **Signe Juul** Coop Danmark A/S

Inspirerende, powerfuld og kommer ud over rampen med budskaber. Didaktik og metoder havde fin sammenhæng. Afstemte vores forventninger, og nåede omkring alle elever.

— **Signe Dinsen** Frilandsmuseet

Form

Kurset består af korte oplæg fra underviseren efterfulgt af individuelle øvelser i mindre grupper. Øvelser og træningssituationer tager udgangspunkt i eksempler fra din egen dagligdag. Du får struktureret feedback fra de øvrige deltagere og underviseren.

[Se øvrige kurser i kommunikation og samarbejde.](#)



UNDERVISER

Erik Juul

Erik har arbejdet med kommunikation og formidling hele livet. Hans kerneområder er coaching, kommunikation og formidling. Han ser det som sin opgave at kombinere stor faglighed med leg og kreativitet. Det skal være sjovt at udvikle sig! Eriks seminarer og kurser er opbygget over en skabelon med meget høj deltageraktivitet og en dynamik, der giver ny energi til det videre arbejde efter kurserne.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk