

**Kursus****1 dag**

Nr. 86273 A

DKK 4.999

ekskl. moms

Dato

23-05-2024

17-09-2024

07-11-2024

15-01-2025

05-02-2025

Sted

Taastrup

Aarhus

Taastrup

Aarhus

Taastrup

Lær at sige nej til opgaver, afbrydelser og uønsket adfærd

Hvordan siger du nej, uden at få dårlig samvittighed, og uden at sætte samarbejde og relationer over styr? Bliv trænet i øget gennemslagskraft, konkrete kommunikationsstrategier, optimer din personlige power og lær at sige til og fra på en respektfuld og ligeværdig måde.

Sæt grænser på jobbet

Det er en svær kunst at kunne sige nej, men det kan læres. Når du kender dine prioriteter og grænser og samtidig får indsigt i konkrete kommunikationsstrategier, kan du sætte grænser på jobbet og stadig være den afholdte medarbejder på kontoret. Din evne til at formulere, hvad du ønsker, får et løft og du lærer at stå ved, hvad du mener - også selvom din mening ikke er populær.

På kurset trænes du i øget gennemslagskraft, du tilegner dig konkrete kommunikationsstrategier og personlig power og lærer at sige til og fra på en respektfuld og ligeværdig måde.

Deltagerprofil

Kurset er til dig, der har tendens til at undertrykke din egen holdning, måske fordi du er for flink, har svært ved at sige fra eller bliver for ydmyg. Du sidder typisk i en administrativ funktion (koordinator, sekretær etc.), men alle, uanset jobtitel kan deltage på kurset.

Udbytte

- Du bliver bedre til at sige din mening på en ligeværdig måde
- Du kan sige fra uden dårlig samvittighed
- Du lærer dit JA at kende – forudsætningen for et konstruktivt nej
- Du lærer at sige nej til opgaver, afbrydelser og uønsket adfærd – uden at fremstå som en "nej-siger"
- Du bliver fortrolig med den assertive kommunikationsform
- Du trænger bedre igennem med dine budskaber
- Du lærer at stå fast på det, du mener, selvom der kommer modargumenter
- Du bliver bedre til at forstå, respektere og anerkende andre (og deres følelser)

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Fuld forplejning
- Gratis parkering
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Hvorfor det er så svært at sige nej
- Afdækning af værdier og topprioriteter
- Hvordan grundlæggende overbevisninger kan spænde ben
- Indsigt i egne handlemønstre og hvordan du kan ændre dem
- Assertiv kommunikation – de 3 kommunikationsstrategier
- Øvelse i kunsten at sige nej
- Øvelse i at give feedback
- Forhandlingsteknik – sådan kommer du igennem med det vigtigste

Anmeldelser af Lær at sige nej til opgaver, afbrydelser og uønsket adfærd

Underviseren er helt fantastisk, livlig, inkluderende og nærværende. Det var en fornøjelse at være på kurset.

— **Julie Pilgaard** Holm & Halby A/S

Rigtig godt og udbytterigt kursus. Flere punkter jeg fremover kan bruge i min hverdag.

— **Tina Simonsen** Beskæftigelsesministeriet

Godt engagement og underviseren var velforberedt. En super god underviserstil super godt kursus, varme anbefalinger herfra.

— **Ahmad Alwanni** Cobblestone Facility Management A/S

God og vidende underviser! Absolut ikke kedeligt eller uinteressant.

— **Søren B. Simonsen** Ørsted Bioenergy & Thermal Power A/S

Det var spot-on - lige alle de tanker, man går og tumler med, men måske ikke tør sige.

— **Birthe Ømark** Aarhus Universitet, Foulum

Form



Kurset veksler mellem øvelser med konkrete værktøjer og oplæg. Undervisningen er involverende i sin form, og det forventes, at du bidrager aktivt undervejs.

Søgte du andre kurser?

[Se vores øvrige kurser i personlig effektivitet.](#)



UNDERVISER

Line Lou Ullmann

Line er specialist i effektive arbejdsvaner og underviser i områder, der alle bidrager til, at du som kursusedtager får mere ud af din tid – herunder effektiv facilitering og mødeledelse. Lines fokus er at få os til at gøre det, som vi alle sammen ved vi burde gøre, men som vi ikke altid får gjort. Med Line som underviser får du engageret og motiverende formidling. Line har desuden udgivet bogen "10 effektive arbejdsvaner – sådan tackler du strømmen af opgaver, e-mails og afbrydelser".

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Linda Gertz
+45 72203222
lmg@teknologisk.dk