

## Kunsten at sige nej på jobbet

Varighed: 1 dag fra 9 – 16

Hvordan får du din kollega til at forstyrre dig mindre? Hvordan får du din chef til at forstå, at du ikke kan arbejde over i denne uge? Hvordan får du andre til at stoppe negativ adfærd? Kort sagt, hvordan siger du nej, uden at få dårlig samvittighed, og uden at sætte samarbejde og relationer over styr?

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 mest afholdte medarbejder på kontoret.

På kurset får du et kommunikationsværktøj, der giver dig større gennemslagskraft og en stærkere personlig power, når du vil sige fra. 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. Du får en værktøjskasse med kommunikationsteknikker og du lærer en lang række måder at formulere dig og kommunikere på, så kan sige fra og beskytte din tid, uden at krænke eller såre andre.

Kurset er både for dig, der bliver lidt for aggressiv og skarp i din kommunikation og for dig, der har tendens til at undertrykke din egen holdning eller bliver for ydmyg.

### 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)
- 

### Indhold:

- Hvorfor det er så svært at sige nej
- Afdækning af værdier og topprioriteter
- Hvordan grundlæggende overbevisninger kan spænde ben
- Indsigt i egne handle-mønstre 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

### Undervisningsform:

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