

## Kunsten at sige fra på jobbet

Varighed: 1 eller 2 dage fra 9 – 16

Får du ofte ikke sagt, hvad du mener? Oplever du at blive misforstået? Har du dårlig samvittighed, når du vil sige nej? Eller drukner dit budskab i vrede?

Kunsten at sige fra er essentiel, hvis du vil have styr på din egen tid og sikre, at du kan arbejde effektivt mod dine og virksomhedens mål. Alternativet er, at afbrydelser, begivenheder og andre mennesker styrer din tid og dine prioriteter.

Assertion er 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 voldsom 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:

- Introduktion til assertiv, aggressiv og submissiv adfærd
- Hvorfor det er så svært at sige nej
- Assertiv kommunikation – de 3 kommunikationsstrategier
- Øvelse i kunsten at sige nej
- Øvelse i at give feedback
- Forståelse for værdier, holdninger og grundlæggende overbevisninger
- 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.