

Effektiv kommunikation - 3 dagar

kurser 292

Du får lära dig att

- Uppnå resultat i din kommunikation med andra personer
- Skapa samarbetsrelationer som bygger på förtroende och respekt
- Kommunicera effektivt med hjälp av ett enkelt, exakt och direkt språk
- Förbättra din förmåga att lyssna aktivt
- Skapa förståelse för kulturella skillnader på din arbetsplats
- Ta bort de hinder som gör det svårare för dig att kommunicera effektivt

Sammanfattning

Kommunikationsförmåga är en viktig komponent som måste ingå i verktygslådan hos alla medarbetare och chefer. Med hjälp av interaktiva workshops, självutvärderingar, rollspelsaktiviteter och videosimuleringar får du praktisk erfarenhet av ta initiativ till och bemöta olika typer av kommunikation. Du får lära dig att hantera situationer på ett flexibelt, äkta och självsäkert sätt. Du skaffar dig också kunskaper om hur du ska samarbeta med andra och får en uppsättning verktyg som hjälper dig att kommunicera på ett bättre sätt.

Vem bör delta

De som vill förbättra sin kommunikationsförmåga och sin förmåga att samspela och samarbeta med andra.

RealityPlus™

Under den här kursen arbetar du med en kontinuerlig simulering som inbegriper en interaktiv inlärningsmiljö där du kan öva på de kommunikationstekniker, verktyg och strategier som presenteras. Övningarna omfattar:

- Uppleva skillnaden mellan envägs- och tvåvägskommunikation
- Definiera din kommunikationsstil
- Ge prov på förmågan att lyssna aktivt
- Hantera komplicerade känslor med hjälp av videoscenarion
- Upptäcka personliga filter med hjälp av simuleringsspel
- Ta sig förbi kulturella hinder med hjälp av fallstudier och rollspel
- Bedöma dina relationer till andra
- Ta fram checklistor för att förbättra dina prestationer när du är tillbaka på arbetet

Effektiv kommunikation - 3 dagar

kurser 292

Bygga upp en grund

- Använda ett enkelt, exakt och direkt språk
- Känna igen perceptuella filter som blockerar kommunikationen
- Identifiera grundläggande kommunikationsprinciper
- Tillämpa en modell för kommunikationsprocessen

Ställa upp tydliga mål för din kommunikation

Fastställa resultat

- Be om återkoppling
- Se till att syften och resultat stämmer överens

Få till stånd en kommunikation

- Komma fram till vad man ska säga och på vilket sätt
- Lägga märke till verbala och icke-verbala signaler

Undvika kommunikationsavbrott

Skapa värde i din kommunikation

- Stärk dina relationer
- Skilj på värde och förlösad energi

Ta personligt ansvar

- Förstå vilken roll du har för att skapa en framgångsrik kommunikation
- Identifiera interna och externa faktorer som påverkar din kommunikation
- Kommunicera icke-defensivt

Förstå olika kommunikationsstilar

Identifiera de fyra kommunikationsstilarna

- Känna igen din egen stil och andras stilar
- Starka sidor och blinda fläckar hos de olika stilarna

Överbrygga skillnaderna mellan olika kommunikationsstilar

- Använda din egen metod för att överbrygga kommunikationsklyftan
- Vara flexibel utan att göra avkall på din egen identitet

Lyssna för att bli bättre på att förstå

Verktyg för att lyssna aktivt

- Ställa frågor som förtydligar
- Bekräfta budskapet
- Visa respekt, empati och känslighet
- Lyssna på hela budskapet

Tolka icke-verbala signaler

- Intonation
- Hur snabbt personen talar
- Ljudnivå

- Gester
- Ansiktsuttryck
- Kroppshållning
- Hur utrymmet används
- Klädsel
- Ögonkontakt

Uppnå äkta kommunikation

Skapa öppenhet

- Avgöra när det är läge att tala och när det inte är det
- Identifiera hur mycket som är lämpligt att berätta
- Skapa värde och förtroende

Arbeta med en tredimensionell

beteendemodell

- Identifiera hur du samspelar med andra och hur du kan förbättra samspelet
- Hitta en balans mellan vad du vill ha och vad du säger

Få kroppsspråk och budskap att stämma

överens

- Förstärka ditt budskap för att uppnå avsett resultat
- Skapa övertygande och trovärdiga budskap
- Säkerställa att din inställning stödjer och inte hindrar kommunikationen
- Låt tystnaden tala

Kommunicera över kulturella gränser

Hitta rätt utanför de kulturella gränserna

- Utveckla en bättre lyhörddhet för kulturella skillnader
- Undvika potentiella kulturkrockar

Arbeta med filter och antaganden

- Öka din medvetenhet för att undvika missförstånd
- Ifrågasätta dolda antaganden
- Känna igen dina egna och andras filter

Arbeta konstruktivt med känslor

Hantera ilska

- Ta sig igenom personliga problem
- Uttrycka ilska på ett konstruktivt sätt
- Minimera defensiva reaktioner hos andra

Hantera känslomässigt laddade situationer

- Avväpna en känslomässig situation samtidigt som du behåller fattningen
- Ta ansvar för dina känslor