

KOMMUNIKATION – ATT LÄRA AV VARANDRA

Agenda

Inledning och incheckning

Kommunikation – vad är det?

Övning

Dialogens principer

Feedback – när, hur och varför?

Övning

Avslutning

HÅLLBART
ARBETSLIV

PREERA™

Incheckning

HÅLLBART
ARBETSLIV

En saga...

Vad var Rabbinens gåva?

PREERA™

Agenda

Inledning och incheckning

Kommunikation – vad är det?

Övning

Dialogens principer

Feedback – när, hur och varför?

Övning

Avslutning

HÅLLBART
ARBETSLIV

PREERA™

Kommunikation – vad är det?

Definition av kommunikation

Ordet kommunikation kan härledas från latinets *communicare* som betyder **gemensam**.

Gör man om det till ett verb så kan man tala om att något **görs gemensamt**.

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Kommunikation>

Vidare kan ordet kommunikation kopplas till latinets *communicatio* som betyder **ömsesidigt utbyte**.

<http://www.bold.se/forum/showthread.php?t=15759>

Övning: Vad är [bra och dålig] kommunikation för mig?

Syfte

Att fundera över vad du upplever som "bra" respektive "dålig" kommunikation och hur detta påverkar ditt sätt att tänka och vara.

Uppgift

1. Tänk på en person som du har en bra kommunikation med. Vad är det hos henne/honom som gör att kommunikationen fungerar så bra?
2. Beskriv på samma sätt en person som du upplever att det är svårt att kommunicera med.
3. Reflektera över den person som du har en bra kommunikation med. På vilket sätt påverkar hennes/hans egenskaper DIG?
4. Reflektera över den person som du upplever att det är svårt att kommunicera med. På vilket sätt påverkar hennes/hans egenskaper DIG?

Agenda

Inledning och incheckning

Kommunikation – vad är det?

Övning

Dialogens principer

Feedback – när, hur och varför?

Övning

Avslutning

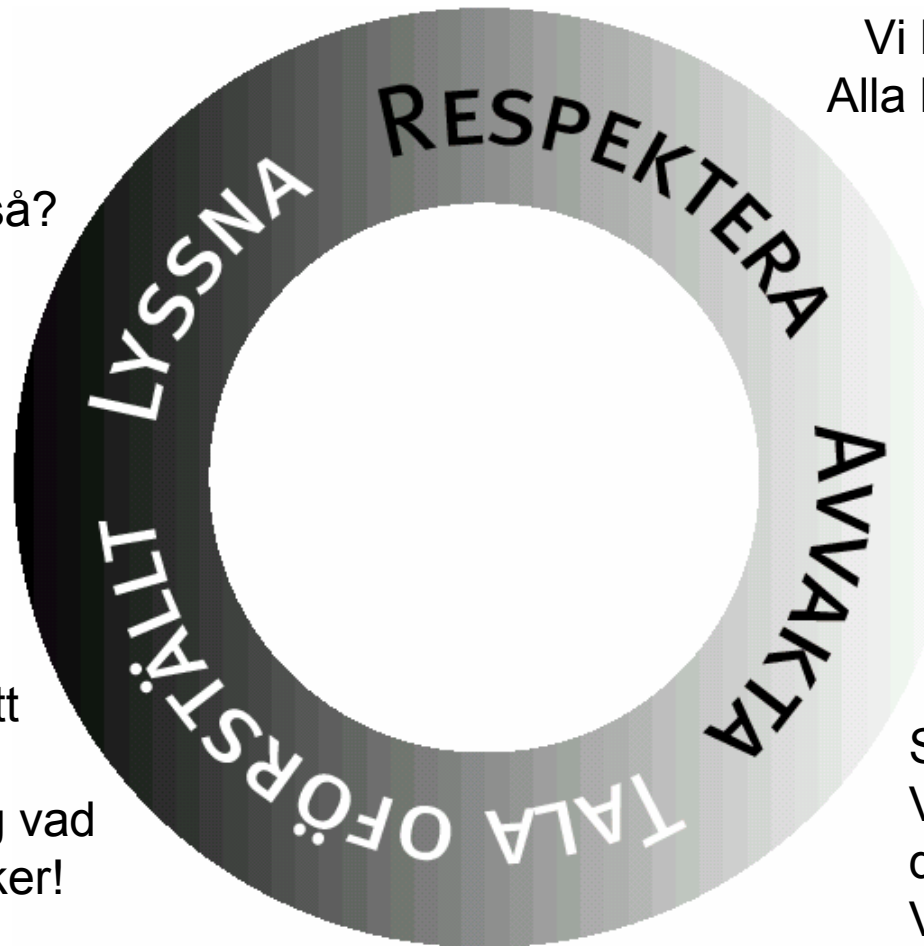
HÅLLBART
ARBETSLIV

PREERA™

Dialogen – vägen till lärande!

HÅLLBART
ARBETSLIV

Hur lyssnar jag?
Vad tänker jag?
Varför tänker jag så?



Vi lär oss av våra olikheter!
Alla har någonting att lära ut.

Mina tankar har ett värde!
Uppriktighet – säg vad du tycker och tänker!
Våga vara ärlig!

Sök efter det du INTE vet.
Varför är jag så säker på det här?
Vad är jag rädd för?

Dialog =
Samtal för att lära av
varandra och skapa
alternativ

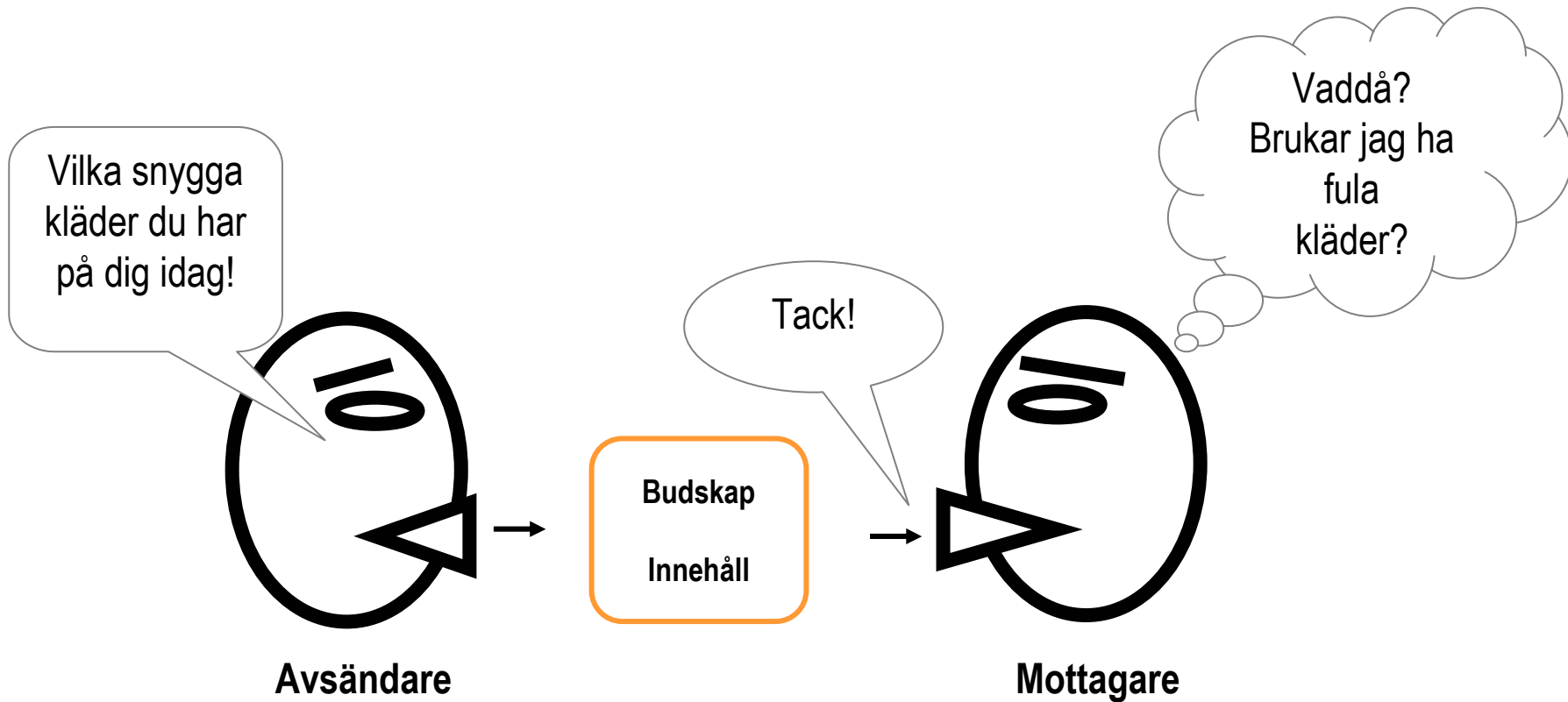
Varför lyssnar jag?

Lyssnar jag för att **svara**?

Lyssnar jag för att **förstå**?

Det du hörde är inte det jag menade....

HÅLLBART
ARBETSLIV



Kom ihåg: Mottagaren tolkar budskapet!

Kom ihåg: Hur budskapet tolkas beror inte bara på dig. Fråga därför gärna hur det du har sagt har uppfattats!

Agenda

Inledning och incheckning

Kommunikation – vad är det?

Övning

Dialogens principer

Feedback – när, hur och varför?

Övning

Avslutning

HÅLLBART
ARBETSLIV

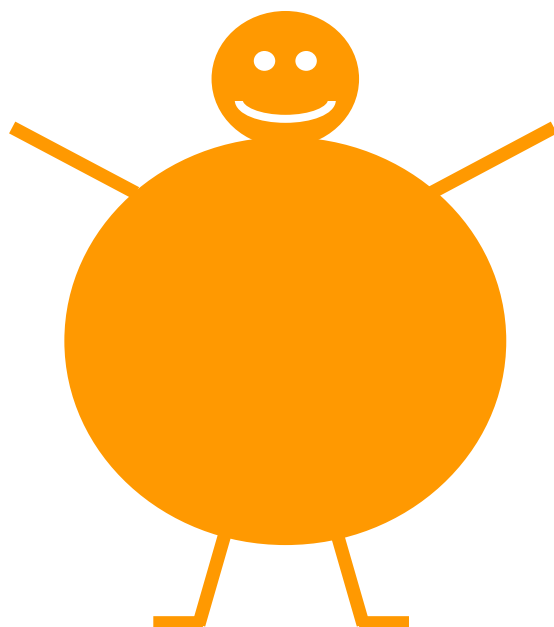
PREERA™

Feedback =
en gåva för att hjälpa
varandra att växa – som
människa, som grupp och
som organisation

Feedback

HÅLLBART
ARBETSLIV

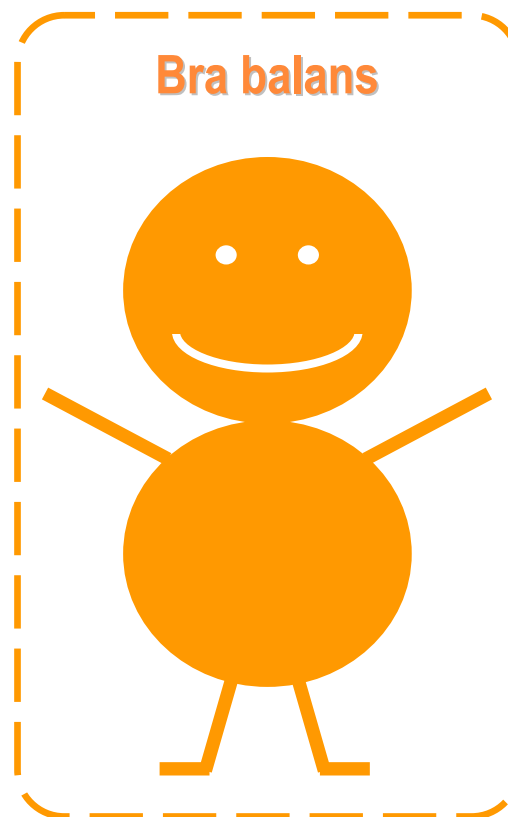
Magen



Huvudet



Bra balans



När ska jag ge feedback?

Frågor att fundera på innan

- Är det nödvändigt?
- Är det sant?
- Är det av vänlighet?

HÅLLBART
ARBETSLIV

PREERA™

Hur ska jag ge feedback?

- Fokus på beteende, inte på person
- Jag-budskap
- Fokusera på det viktigaste

3. KONSEKVENNS

Vad känner jag när jag hör och ser detta? Vilka konsekvenser får beteendet på mig? Vad skulle jag önska istället?

2. BETEENDE

Vilka beteenden har jag observerat?

1. SITUATION

När och var ägde det aktuella beteendet rum?

Jag-budskap

① Vad jag ser eller hör:

"När jag såg att du var alldeles tyst under grupparbetet..." är en bra formulering och inte: *"Jag tycker att du är väldigt oengagerad..."*

② Din egen känsla – vad jag känner när jag ser eller hör detta:

"...då kände jag mig väldigt osäker." Här är det viktigt att undvika skuldfrågan: *"Du har gjort mig osäker!"* Ingen människa kan "göra" känslor i en annan människa.

③ Konsekvensen av det som hänt – varför jag reagerar så, samt vad jag skulle önska hände istället. Beskriv din reaktion: *"Jag upplevde att jag tappade kontakten med dig"*, inte generaliserat som: *"då tappar man ju kontakten med dig"*.

Bjud in till och ta ansvar för en positiv förändring: *"Jag skulle önska att du i fortsättningen talade om vad du tyckte."*

Hur ska jag ta emot feedback?

- Lyssna utan motstånd
- Försvara/förklara INTE
- Fråga efter exempel och klargöranden

HÅLLBART
ARBETSLIV

PREERA™

Övning: Feedback

HÅLLBART
ARBETSLIV

Det här uppskattar jag hos dig!

PREERA™

Övning: Feedback

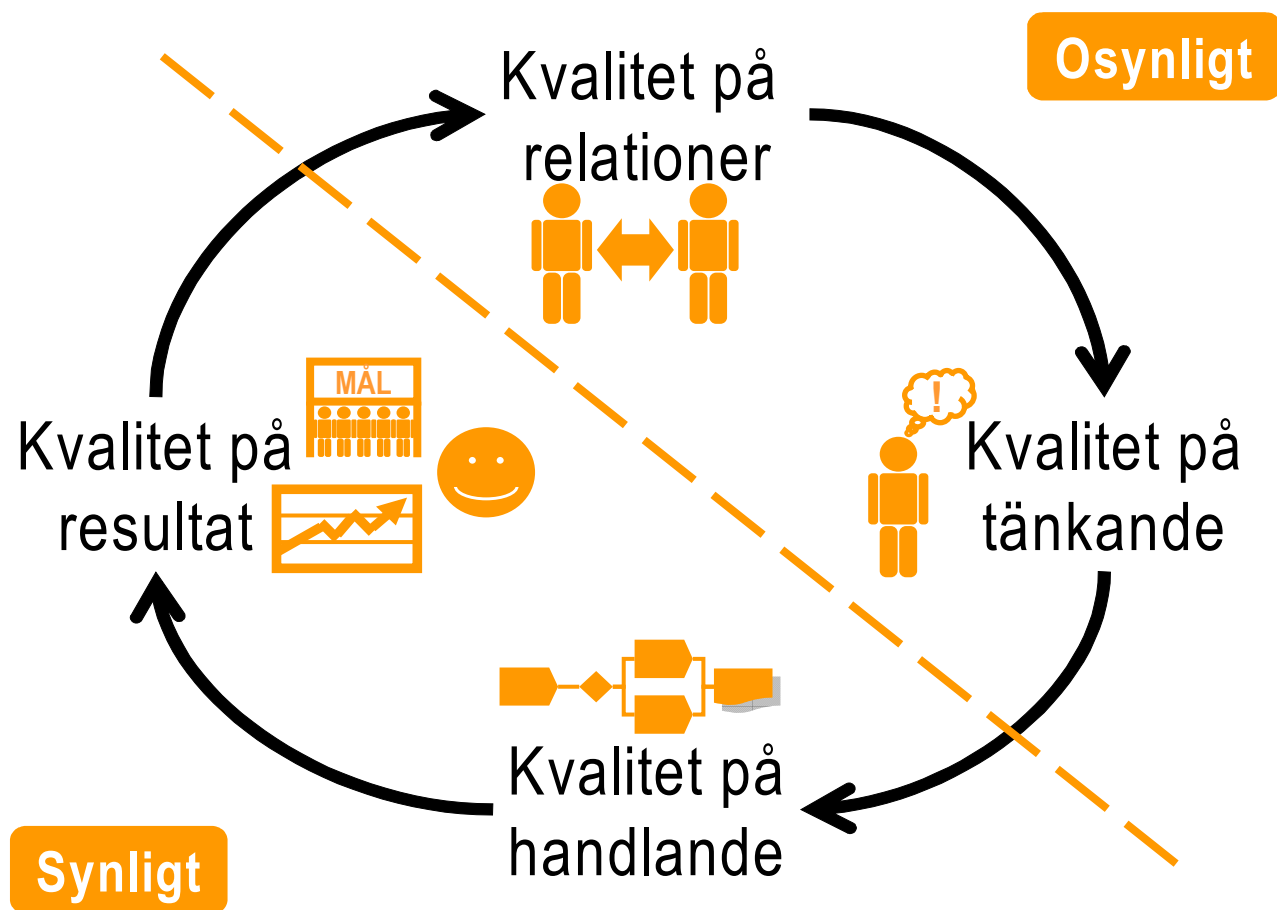
Hur kändes det att **ge** feedback?

Hur kändes det att **ta emot** feedback?

Kom-ihåg lista för feedback

- Ge ofta och vänta inte för länge
- Fråga om lov
- Låt det vara enkelt
- Var så neutral och saklig som möjligt
- Fokusera på situationen (när och var)
- Beskriv beteende; använd verb
- Berätta hur du TOLKADE situationen och vilken konsekvens
- Föreslå gärna stöd och alternativ
- Fokusera på styrkor
- Uppmärksamma människor när de gör "rätt"

Varför feedback?



HÅLLBART
ARBETSLIV

PREERA™

Agenda

Inledning och incheckning

Kommunikation – vad är det?

Övning

Dialogens principer

Feedback – när, hur och varför?

Övning

Avslutning

HÅLLBART
ARBETSLIV

PREERA™

En sammanfattning

HÅLLBART
ARBETSLIV

Rabbinens gåva – hur vi ser på varandra!

Hur jag lyssnar, pratar och beter mig påverkar andra!

Feedback – en gåva som får oss att växa!

Tänk på vad du säger – och tänk på hur du säger det!

Hur vi kommunicerar påverkar hur vi mår och hur väl vårt jobb, våra liv och våra relationer fungerar.

PREERA™