

Mærk forskellen

Mød modstand på en ny måde med AIKIDO



"Jeg tænkte hvad f... er det jeg er blevet rodet ind i? Men undervejs gik det op for mig at det kunne være en helt ny måde at takle konflikter og konfrontationer på. Faktisk har jeg både prøvet det på et genstridigt barnebarn og en anden gang huskede jeg det i en faglig diskussion og her virkede det også."

Seniorkonsulent Finn Olsen, BAR transport og engros

Jeres situation:

- I trænger til et anderledes og tankevækkende indslag på jeres personaledag!
- Der er ofte meget snak og ikke så meget handling eller fysisk aktivitet, når I mødes!
- I har brug for et løft i jeres måde at samarbejde på!
- Uenigheder på jeres arbejdsplads har det med at vokse og blive til konflikter!
- Jeres samarbejde kunne blive bedre, men I er ikke til "kanindræberkurser"!
- I har lyst til at få fokus væk fra "brok"!

Lyder noget af det bekendt? Så er workshoppen "Mærk forskellen" måske noget for jer!

Mærk forskellen:

Når vi møder modstand reagerer vi instinktivt med at kæmpe eller flygte. Vi kæmper, hvis vi vurderer at vi kan vinde og hvis der er noget meget vigtigt på spil. Omvendt vælger de fleste af os flugten, hvis overmagten vurderes at være for stor eller hvis vi ikke vurderer, at udfaldet af "kampen" er særlig vigtigt.

Det gælder hvad enten der er tale om en fysisk modstand eller en modstand af mere verbal karakter. Når en modstand mødes med kamp forstærkes modstanden og konfliktniveauet øges. Når en modstand mødes med flugt, vil den "flygtende" ofte enten fortsætte modstanden med andre midler eller vente på en lejlighed til at sætte et nyt angreb ind.

På vore dages arbejdspladser foregår modstand, kamp og flugt sjældent rent fysisk. Modstand giver sig langt oftere til kende ved interne konflikter mellem medarbejdere, konflikter mellem medarbejdere og ledelse eller passivt via brok eller "knive i ryggen". Det kan være illustrativt på sin krop at mærke, hvilken forskel det gør, om man møder modstand med kamp, med flugt eller om man møder den på en helt tredje måde. Tilsvarende illustrativt er det for modparten rent fysisk at mærke forskellen på om et "angreb" mødes med kamp, med flugt eller med accept og nysgerrighed.

Den japanske kampkunst AIKIDO tilbyder en sådan tredje måde at møde modstand på.



Det er demonstrationen af den fysiske forskel i måden at møde modstand på, som er omdrejningspunktet for den workshop, TeamArbejdsliv nu tilbyder arbejdspladser. Workshoppen blev afprøvet på Arbejdsmiljøkonferencen AM 2008 for 30 begejstrede deltagere og er siden blevet beskrevet i Magasinet Arbejdsmiljø 1/2009.

Workshoppen ledes af Helene Eriksen, som udover at være jurist med stor teoretisk og praktisk erfaring med konflikthåndtering, er rutineret AIKIDO udøver og træner.

Vi tilbyder:

- En workshop, hvor alle deltager aktivt.
- En blanding af oplæg, demonstrationer og simple fysiske øvelser.
- En mulighed for aha-oplevelser ved at deltagerne selv "mærker forskellen".
- En anderledes og humorfyldt oplevelse.
- En tilgang, der på sigt kan ændre jeres reaktionsmønstre.

For at sikre jer det bedste udbytte, planlægger og tilpasser vi workshoppen i samarbejde med jer.

Introduktionspris:

For en workshop af 1½-2 timers varighed med op til 20 personer er prisen lige nu 8000 kr. ekskl. moms og transport. Ved flere end 20 personer aftales prisen individuelt. Evt. leje af måtter tillægges prisen.

Seminar eller længere forløb kan aftales efter ønske.

Kontakt os:

TeamArbejdsliv ApS

Kontaktperson: Inger-Marie Wiegman

☎ 69 12 16 48 / 29 84 01 64

✉ imw@teamarbejdsliv.dk

🌐 www.teamarbejdsliv.dk