

Kursus i konflikthåndtering



Mærk forskellen – med aikido

"Vi oplever helt klart langt færre konflikter nu, end vi gjorde, før vi startede på det her kursus"

Genbrugsvejleder, Amagerforbrænding

Jeres situation

- Konflikter med jeres kunder eller brugere er belastende og svære at undgå!
- Uenigheder på jeres arbejdsplads har det med at vokse og blive til konflikter!
- Tidligere kurser i konflikthåndtering har været gode nok, men er svære for jer at bruge i hverdagen!
- Der er ofte meget teori og snak og ikke så meget handling eller fysisk aktivitet, når I er på kursus!

Lyder det bekendt?

Så er "Kursus i konflikthåndtering" måske noget for jer!

Mærk forskellen

Når vi møder modstand, reagerer vi instinktivt med at kæmpe eller flygte. Som regel vælger vi at kæmpe, hvis vi tror, vi kan vinde eller hvis der er noget meget vigtigt på spil. Omvendt vælger vi ofte at flygte eller "fryse", hvis overmagten er for stor eller hvis vi ikke anser "kampen" for særlig vigtig. Hvad enten vi kæmper eller flygter, resulterer det ofte i at modstanden vokser og situationen kan ende i en konflikt.

De fleste teorier om konflikthåndtering handler om, hvordan man kan undgå at en konfliktsituation udvikler sig, så konfliktniveauet øges. Den japanske kampkunst aikido tilbyder en måde at møde modstand på, som også kan forebygge, at konfliktsituationer overhovedet opstår.

En god måde at forebygge konflikter er at finde en ny fælles vej ud af det, der kunne udvikle sig til en konflikt. Med aikido er det muligt rent fysisk at mærke, hvilken forskel det gør, om man møder modstand med kamp eller flugt, eller om man møder den med accept, nysgerrighed og vilje til at finde en fælles vej.



På "Kursus i konflikthåndtering – mærk forskellen med aikido" arbejder vi med teorierne bag konflikthåndtering og underbygger samtidig teorierne med fysiske øvelser og principperne bag aikido. Vi arbejder blandt andet med kamp/flugt-instinktet, konfliktrappen, konfliktskyhedstrappen, forskellige konfliktformer, sprog og kropssprog, reframing samt mønstre og vaner.

Kurset planlægges i samarbejde med jer og kan eksempelvis udgøre 4 gange af 3 timers varighed. Vi anbefaler minimum en uge mellem kursusgangene, så deltagerne kan få mulighed for at afprøve principperne i deres hverdag og bruge erfaringerne herfra på de efterfølgende kursusgange.

Vores erfaringer fra kurset er, at deltagerne allerede efter de første gange mærkede en stor forskel i deres dagligdag, og oplevede, at kursets indhold var brugbart og let at omsætte.

Kurset ledes af Helene Eriksen, som både er jurist med stor teoretisk og praktisk erfaring med konflikthåndtering og rutineret aikido-udøver og -træner.

Vi tilbyder

- Et kursus, hvor alle deltager aktivt.
- En blanding af teori, demonstrationer og simple fysiske øvelser.
- Et indhold tæt koblet til medarbejdernes hverdag.
- En mulighed for aha-oplevelser ved at deltagerne "mærker forskellen".
- En anderledes og humorfyldt kursusform.

Pris

For et kursusforløb af 4 x 3 timer med op til 15 personer er prisen 35.000 kr. ekskl. moms og transport. Ved en anden varighed eller med deltagelse af flere end 15 personer aftales prisen konkret. Uden for hovedstadsområdet tillægges 350 kr. pr. transport-time.

Kontakt

TeamArbejdsliv ApS

Kontaktperson: Helene Eriksen

☎ Tlf. 69 12 16 42 / 51 54 95 61

✉ her@teamarbejdsliv.dk

🌐 www.teamarbejdsliv.dk