

Workshop om konfliktforebyggelse

Mærk forskellen – med aikido

teamarbejdsliv

"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 en gros

Jeres situation

- I trænger til et anderledes og tankevækkende indslag på jeres personaledag!
- Der er ofte meget snak og ikke så meget handling, når I mødes!
- 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 det bekendt?

Så er "Workshop om konflikthåndtering" måske noget for jer!

Mærk forskellen

Når vi møder modstand reagerer vi instinktivt ved 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 vigtigt.

Det gælder, hvad enten der er tale om en fysisk modstand eller en modstand af mere verbal eller psykisk karakter. Når vi møder en modstand med kamp, forstærkes modstanden og konfliktniveauet øges. Når vi giver op eller flygter fra en modstand, vil vi ofte føle trang til at kæmpe videre med andre midler (passiv modstand) eller vente på en lejlighed til at fortsætte kampen. Derfor er ingen af disse reaktionsmønstre hensigtsmæssige!

På vore dages arbejdspladser foregår modstand, kamp og flugt sjældent rent fysisk. Modstand giver sig langt oftere til kende ved interne konflikter mellem medarbejdere, åbne konflikter mellem medarbejdere og ledelse eller som passiv modstand, fx snakken i krogene eller "knive i ryggen".

teamarbejdsliv

Den japanske kampkunst aikido tilbyder en tredje måde at møde modstand på, hvor "angreb" mødes med accept, nysgerrighed og vilje til at finde en fælles vej.

På workshoppen demonstreres den forskel, det gør, om man møder modstand med kamp eller flugt – eller om man møder den på "aikido-måden. Workshoppen kombinerer teoretiske indspark med fysiske øvelser, som – uden at give sved på panden - illustrerer, hvordan modstand kan håndteres konstruktivt og kreativt. Og forskellen kan mærkes!

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 jer.

Workshoppen kan indgå som led i den supplerende årlige arbejdsmiljøuddannelse.

Pris:

For en workshop af 1½-2 timers varighed med op til 20 personer er prisen 10.000 kr. ekskl. moms og transport. Ved flere end 20 personer aftales prisen individuelt. Uden for hovedstadsområdet tillægges 350 kr. pr. transporttime.

Seminar eller længere forløb kan aftales efter ønske.

Kontakt

TeamArbejdsliv ApS

Kontaktperson: Helene Eriksen

☎ Tlf. 69 12 16 42 / 51 54 95 61

✉ her@teamarbejdsliv.dk

💻 www.teamarbejdsliv.dk