

# Konflikthåndtering

## – med AIKIDO



*“Vi er blevet bedre til at tage konflikterne i opløbet. Efter kurset har vi f.eks. ikke haft én eneste konflikt, hvor vi har overvejet, om en borger skulle have haft en advarsel eller bortvises fra at komme på et af vores væresteder.”*

*“Vi skal møde den anden, så personen ikke får lyst til at gå i kamp eller føler sig truet af den måde, vi er på. Derved opstår en ny situation og nye løsninger kan komme på banen. Hvordan gør vi det? Det gør vi ved at anerkende, hvad den anden har brug for. Det gør, at personen føler sig mødt, set og hørt.”*

– Leder og medarbejder i socialpsykiatrien i Køge Kommune

### JERES SITUATION:

- Er konflikter med jeres kunder eller brugere belastende og svære at undgå?
- Har uenigheder på jeres arbejdsplads det med at vokse og blive til konflikter?
- Ønsker I handling og fysisk aktivitet og mindre teori og snak, når I er på kursus?
- Ønsker I mere afsæt i jeres egen dagligdag?
- Trænger I til en anderledes og tankevækkende tilgang til jeres samarbejde?

Lyder det bekendt – så er konflikthåndtering med AIKIDO noget for jer.

### Mærk forskellen

Når vi møder modstand reagerer vi instinktivt ved at kæmpe eller flygte. Kamp eller flugt – resultatet er oftest det samme. Modstanden vokser og situationen optrappes.

Konflikthåndtering handler om, hvordan man undgår, at en konfliktsituation optrappes. Konflikthåndtering med AIKIDO viser også, hvordan man kan *forebygge*, at konflikter og vold opstår.

Principperne er de samme: at finde en ny fælles vej ud af konflikt eller uenighed. Med AIKIDO lærer man også med kroppen. Man kan fysisk mærke forskel på, om man møder en modstand med kamp, med flugt eller med accept, nysgerrighed og vilje til at finde en fælles vej.

## Metoden i korte træk

Vi arbejder med teorierne bag konflikthåndtering og underbygger dem med fysiske øvelser og principper fra AIKIDO. Vi arbejder bl.a. med kamp/flugt-instinktet, konfliktrampen, konflikttyper, sprog, kropssprog og åndedræt samt mønstre og vaner.

TeamArbejdsliv har gennemført adskillelige kursusforløb og workshops i bl.a. socialpsykiatrien og på affalds- og transportområdet. Metoden er effektiv til at forebygge og mindske konfliktsituationer. Mange sætter pris på den helt særlige undervisningsform.

### VI TILBYDER:

- Kurser eller workshops hvor alle deltager aktivt
- En blanding af teori, demonstrationer og simple fysiske øvelser
- Et indhold tæt koblet til medarbejdernes hverdag
- Aha-oplevelser fordi deltagerne mærker forskellen
- En anderledes, levende og humorfyldt form.

Kurser og workshops ledes af Helene Eriksen, jurist med stor teoretisk og praktisk erfaring inden for konflikthåndtering samt rutineret AIKIDO udøver og træner.

## Kontakt os

---

TeamArbejdsliv ApS  
www.teamarbejdsliv.dk

Kontaktperson:

Helene Eriksen  
Tlf: 51 54 95 61  
her@teamarbejdsliv.dk

---

## Praktisk

---

En workshop kan vare fra en halv til en hel dag.

Et kursus kan fx bygges op af fire kursusgange af tre timer – helst med en uge imellem, så deltagerne får mulighed for at afprøve principperne i dagligdagen.

Vi planlægger aktiviteten i samarbejde med jer, så I får det bedste udbytte.

---