

## HVEM ER JEG?



**Gitte Kjær-Westermann**, cand.scient.adm, MBA og Certificeret træner i det kommunikationspsykologiske værktøj IVK. Har virksomheden **Living Communication** og mange års erfaring i at arbejde med kommunikation, samarbejde, ledelse, indre ledelse og psykisk arbejdsmiljø i institutioner, organisationer og på arbejdspladser. Tilbyder også privatkurser og privatsessioner. Er koordinator for det Nordisk Baldiske samarbejde om IVK NBC-NVC, og medlem af FIVK. Er desuden mor til 4 børn og medlem af kommunalbestyrelsen i Lyngby-Taarbæk kommune. Skriver og oversætter også ind imellem bøger. [www.livingcommunication.dk](http://www.livingcommunication.dk).

### Praktiske oplysninger:

**Forløb:** 2 moduler a 3 dage. En spredning af modulerne giver mulighed for den vigtige restituering og indre videreforarbejdning der ligger i tiden mellem kurserne. Tiden arbejder også for os, ofte stille og umærkeligt, derfor giver et forløb på 2 moduler med en måned imellem noget særligt.

**Datoer:** **Modul 1: ons-fre 1-3 maj 2013, og Modul 2: man-ons 3-5 juni 2013.**

**Tider:** 09-16 hver dag

**Sted:** Living Communication benytter forskellige lokaler i København og Lyngby. Præcisering følger senere.

### Pris og betalingsoplysninger:

Prisen inkl kaffe og frugt til pauserne: **1250 DKK per dag per deltager** indtil 1. april. Pris herefter: 1400 DKK per dag per deltager. Der betales for hele forløbet.

**Kontakt:** Gitte Kjær-Westermann, [gitte@livingcommunication.dk](mailto:gitte@livingcommunication.dk), tlf: +45 50 301 201

**Aflysning:** Hvis jeg må aflyse, betales det fulde beløb tilbage. Hvis du melder fra senere end to uger før kursusstart beder jeg om at måtte beholde det indbetalte beløb af hensyn til den tid og planlægning, der er lagt i kurset. Når du melder dig til kurset, melder du dig til hele forløbet, af hensyn til kursets flow, dybde, læring og tryk for kursisterne.



# Det empatiske element i ledelse



Med stadig færre hænder om stadig flere opgaver bliver det stadig vigtigere at kunne holde på de gode medarbejdere, og motivere dem til at yde deres bedste.

Er du morgendagens leder får du derfor brug for at kunne lytte, anerkende, give ikke-dømmende feedback og inddrage.

På dette kursus vil du blive introduceret for nogle af de mest konkrete og powerfulde redskaber til at træne dine evner i netop dette på en måde, så teori omsættes til reel praksis. Fordi, de:

## arbejder i dybden

Hvor mange andre ledelsesteorier udspringer af management teori, arbejder vi på dette kursus særligt med teorier for arbejdspladsen udviklet af psykologer. Det giver en anden dybde, tyngde og bidrager med en terapeutisk effekt, der muliggør en særlig kontakt mellem mennesker.

## har fokus på behov før løsninger

Der arbejdes med at skabe kontakt - og ikke kun løsninger - mellem parterne. Derved opbygges den tillid, der gør, at der skal mere til, førend uoverensstemmelser udvikler sig til problemer fremover.



## har fokus på både-og

Vi kan have omsorg både for økonomi og mennesker. Vi kan vise anerkendelse og samtidig give respektfuld feedback, i bevidsthed om, at feedback også er vigtig for vores udvikling. Vi kan stå ærligt og stærkt op for os selv samtidig med at vi viser andre respekt og forståelse.

WHO regner med, at stress og mistro bliver en af de alvorligste udfordringer for verdens folkesundhed i 2050.

I vores liv, i familien, på arbejdspladsen og alle situationer, hvor vi konfronteres med andre mennesker, bliver vi hele tiden udfordret på vores forskelligheder. Forskellige ønsker og forventninger skaber konflikter. Konflikter kan let give stress og mistro og tappe alvorligt

på energien både i hjemmet og på arbejdspladsen, hos børn såvel som voksne. Konflikter kan også være den kraft og spænding, der skaber kvalitet i kontakten, fordyber vores relationer, fører til kreativitet og får nye veje til at blomstre op. Det kommer helt an på, hvordan konflikterne håndteres!

## Fremtidens ledere får brug for både at kunne lytte og give konstruktiv feedback

Empati er spået til at blive et af de helt store fokusområde indenfor ledelse de næste 20 år, sagde en topdirektør til mig for nylig. Hvorfor? Fordi vi alle gerne vil behandles med ligeværdighed og respekt, uanset vores rang. Fordi vi har lettere ved at yde vores allerbedste og mærker større engagement og motivation til at tage en ekstra tørn, når vi føler os hørt, set og oprigtigt værdsat for vores indsats. Fordi vi er mindre syge, og mere tilbøjelige til at

Den måde vi kommunikerer på har direkte indflydelse på vores trivsel og motivation, såvel som vores evne til at lære samt bidrage til det samfund, vi lever i.

Med inspiration fra Erik Sigsgaard, *Skæld mindre*

holde på vores arbejde, når vi trives. Fordi vi som mennesker har brug for anerkendelse, men ikke for ros, og vi har brug for feedback, men ikke bebrejdelser, og forskellen er noget mange af os ikke har lært at se eller mestre. Men det kan vi lære.

## UDBYTTE AF KURSET

### På kurset vil du:

- Få indsigt i teori om en positiv måde at anskue mennesker, som fremmer dialog, samarbejde og et varmt og rummeligt arbejdsmiljø.
- Arbejde med empatiens muligheder og begrænsninger på arbejdspladsen, og reflektere over empatiens rolle i en verden, der har fokus på bundlinjen
- Træne at kunne give feedback på en respektfuld måde, som gør det lettere for andre at høre og tage imod, og som ikke mindst bidrager til at bevare motivationen og lysten til at yde sit bedste.
- Træne at kunne tage imod og finde fred med - og læring i - den knapt så konstruktive feedback og kritik, der somme tider møder os.
- Udvikle den sunde indre balance og selv-værdsættelse, der fremmer evnen til at have ro med håndteringen af de stadigt stigende krav og udfordringer, du står i som leder.
- Finde din naturlige autoritet: inddrage, motivere og engagere medarbejdere og samtidig træffe effektive beslutninger.

## METODER

Der trækkes på en bred erfaring i arbejdet med kommunikation, konflikt håndtering, samarbejde og psykisk arbejdsmiljø. Det centrale redskab vil være det kommunikationspsykologiske redskab Ikkevoldelig Kommunikation (IVK). IVK er en livsanskuelse, en selvudviklingsproces, en empatisk bevidsthed og et dialog-værktøj, der bygger på kontakt og forståelse mellem mennesker. IVK hjælper den enkelte og grupper med at kommunikere og håndtere indre som ydre konflikter med bevidsthed, nysgerrighed, åbenhed og forståelse.

## MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til dig, der er **leder**, og gerne vil blive bedre til at lytte og inddrage, og samtidig kunne give den feedback og kritik, der er vigtig for virksomhedens drift og udvikling, på en respektfuld måde.

Og kurset henvender sig til dig, der er **medarbejder**, og gerne vil blive bedre til at efterspørge de egenskaber og kvaliteter, du gerne ser i en leder, for at du som medarbejder oplever respekt, føler dig imødekommet, set, hørt, taget alvorligt og motiveret.