



## ”DEN SVÆRE SAMTALE”

- Et virkningsfuldt kursus med fokus på stemme, kropssprog og mod.

## **Baggrund:**

Livet er fyldt med svære samtaler. Jo tidligere i forløbet de bliver taget, jo bedre.

Der skal tages svære samtaler med kollegaer og med ledere. Der bliver ikke færre af de svære samtaler, med alle de udfordringer der er på arbejdspladserne i dag. Svære samtaler omfatter bl.a. kulturen, når minoriteter og flygtninge skal integreres, om konflikter, løn (forhøjelse), mobning, seksuel chikane, upassende humor, urimelige grænseløse, stressgivende arbejdsvilkår, voldelig/aggressiv adfærd og meget andet.

Måske har du ikke haft modet til at træde i karakter og sige fra enten på egne eller kollegaens vegne? Eller i rette tid?

Er du bekymret for at blive opfattet som sippet eller aggressiv, konfliktsky eller konfliktsøgende? Er du bange for at indlede en dialog, der kan blive konfliktfyldt? Eller vil du blot gerne være forberedt på det øjeblik hvor samtalen bliver svær? Så er dette kursus lige noget for dig.

## **Indhold:**

I kurset "Den svære samtale" tager vi med godt humør og energi fat om det, som vi normalt ikke taler om. Det som deltagerne selv oplever svært og tabubelagt.

Det er et praktisk kursus med fokus på, at gøre den svære samtale lidt nemmere:

- Hvordan kan jeg med min stemmeføring, mit kropssprog og min samtale indstilling tage fat på snakken og ændre på situationen?
- Hvordan kan jeg motivere min modpart til at (medvirke til at) få konflikten/udfordringen løst?
- Hvordan sikrer jeg, at jeg har klar kommunikation – tydelig tale.
- De forskellige psykologiske reaktioner: flight, fight or flee.
- Mænd og kvinders reaktioner, og hvad kan vi lære af hinanden?
- Hvordan mærker jeg efter og får sagt til eller fra – hvordan kan jeg hjælpe andre til, at sige til eller fra.
- Stemmetræning, bl.a. gennem sang.

## **Målgruppe:**

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte og/eller ansatte i fagforeninger/forbund.

Kurset henvender sig både til dig, der har erfaring i at håndtere "den svære samtale" og ønsker et brush-up og til dig, der er ny i "den svære samtale".

En stor del af kurset er at dele viden og lære af hinanden uanset anciennitet, køn eller etnisk baggrund.

**Underviser:**

**Nete Nørgaard-Nielsen**, operasanger, stemme- & kropssprogstræner.

Stifter af Ministry of Music 2006.

Se mere på: [www.ministryofmusic.dk](http://www.ministryofmusic.dk)



**Tid og sted:**

Torsdag den 7. september kl. 10.00 - 15.00, samt torsdag den 5. oktober kl. 10.00 - 15.00.

*Kurset varer to dage - så du har mulighed for at prøve af – og få feed back og yderligere træning på anden dagen.*

3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

**Tilmelding:**

Ansøgning om deltagelse skal ske i din egen fagforening.

Tilmelding foregår på **FIU-nr.** anvist nedenfor, såfremt du er medlem af et LO-forbund. Er du medlem af et forbund udenfor LO kan tilmelding foregå pr. mail til [piha@danskmetal.dk](mailto:piha@danskmetal.dk) med angivelse af fødselsdato og adresse, hvortil regning skal sendes.

**FIU-nr.:** 5207 17 00 14

**Pris:** 5.150,00 kr.

**Tovholder:**

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)