



Härskartekniker och besvärliga situationer

Efter avslutad kurs ska du:

- Efter avslutad utbildning ska du ha fått ökad förståelse om maktstrategier, härskartekniker och konflikthantering oavsett om du är ledare eller medarbetare. Du kommer känna dig tryggare i att bryta beteenden, ändra mönster och göra skillnad i dina framtida kommunikativa utmaningar.

Innehåll

- Förstå härskartekniker – känna igen de vanligaste
- Förstå varför vi använder dem – osäkerhet, maktspel, stress eller kultur?
- Bryt passiviteten – välj mellan tre viktiga val
- Få kraftfulla verktyg att bryta härskartekniker och osunda beteenden
- Lär dig att sätta gränser och tydliga spelregler
- Behärska din röst för att utstråla lugn och pondus
- Kroppsspråket som signalerar kontroll och auktoritet
- Metoder för att hantera den som alltid avbryter
- Undvik att fly, frysa eller bli överdrivet konfrontativ
- Våga att synliggöra fula beteenden för att bryta mönster
- Välj STAR-modellen i stället för att reagera impulsivt
- Träna dig i obekväma situationer för att hantera skarpa lägenSjälvinsikt och kommunikationsmedvetenhet