

## Aktivt lyssnande – lyssna dig till bättre relationer på alla plan

Det sägs att det finns en orsak till att vi två öron men bara en mun. Idag lever vi i ett ständigt brus vilket driver många att försöka överrösta varandra utan att veta ifall det verkligen är någon som lyssnar. Ändå tycks det som att den som är skicklig lyssnare faktiskt också är den verkligen kan påverka.

I denna utbildning kommer du att upptäcka hur du med enkla medel kan skapa **trevligare, mera positiva och intressanta samtal** med dem du möter i vardagen. Du får också lära dig några knep för att **få bra kontakt** med nya människor. **Du kommer att kunna använda dina nya kunskaper och erfarenheter direkt**, oavsett vem det är du vill prata med.

Utbildningen ges i huvudsak i två varianter:

- Workshop (ca 2 timmar). Teori omsätts i praktik genom lärarledda övningar som följs upp med erfarenhetsdiskussioner. Under denna workshop får ni en introduktion i några grundläggande teoretiska utgångspunkter för aktivt lyssnande. Ni får också pröva olika verktyg inom kommunikation och aktivt lyssnande. Workshopen erbjuder såväl goda skratt som aha-upplevelser.
- Utbildning heldag (ca 6 timmar). Teoretiska inslag varvas med praktik, med tyngdpunkt på upplevelsebaserat lärande. Under en heldag hinner ni få fördjupade kunskaper och erfarenheter inom olika aspekter av kommunikation där det aktiva lyssnandet utgör grunden. Vi gör praktiska övningar, prövar olika verktyg för att förbättra kommunikation och delar våra erfarenheter under dagen genom gruppreflektion. Denna heldagsutbildning kan skapa en gemensam plattform för utvecklingsarbete i en personalgrupp, eller användas som påfyllnad för yrkesgrupper där kommunikation och lyssnande utgör hörnstenar.

Innehållet berör bland annat följande områden:

- Aktivt lyssnande – för relationsskapande
- Aktivt lyssnande – för konfliktlösning
- Fokus – handlar det om dig eller mig eller båda?
- Matchning – bli medveten om ditt kroppsspråk
- Meningsfulla frågor – lär dig att ställa frågor som gör skillnad

**Målgrupp:** Utbildningen alla typer av arbetsplatser, föreningar och organisationer eller andra sammanhang där människor möts.

**Kursansvariga:** Jonaz Björk och Susanna Arolin.

**Tid och pris:** Begär offert. I nuläget är inga öppna föreläsningar planerade.

**Anmälan och information:** Mejla [info@samklang.se](mailto:info@samklang.se).

Om något är oklart, tveka inte att kontakta oss.