

Bliv klogere på egen adfærd i en konflikt Øg din selvindsigt

Konflikter er
uundgåelige.....

Hvordan andre reagerer
kan jeg ikke påvirke - men
jeg kan påvirke min egen
reaktion!

Hvad tænker du om konflikt?

- Vredesudbrud
- Irritation
- Meningsforskelle
- Frustration

Hvad er dine
reaktions-
mønstre i en konflikt?



Bliv skarpere på egen konflikt adfærd

Opnå indsigt så du kan navigere i konflikter

- Gå fra destruktive konflikter til mere produktive konflikter
- Løsningen starter med dig selv
- Du har indflydelse på, hvordan du reagerer på konfliktsituationer
- Konflikter kan være meningsforskelle
- Konflikter kan være du oplever irritation

*Du kan ikke kontrollere, hvordan andre reagerer på konflikt
Du kan påvirke din egen reaktion*

- Konflikter er på alle arbejdspladser – og udenfor arbejdspladsen

Bliv klogere på egen adfærd i en konflikt

Få inspiration og øvelser at arbejde videre med

- Gå fra en uhensigtsmæssig reaktion til en mere hensigtsmæssig
- Det teoretiske fundament er fra DiSC universet, som er adfærdsprofiler
- Du behøver ikke et dybere kendskab til DiSC for at få indsigter her fra e-bogen
- Træn allerede i dag, med en metode der er skalerbar og empirisk valideret
- Du får en kognitiv om-programmerings teknik

Kan vi tale konstruktive konflikter?

Få inspiration og øvelser at arbejde videre med

- Det jeg giver dig her er et udpluk fra DiSC Productive Conflict som er givende at kende til, når du gerne vil blive klogere på, hvordan du kan håndtere konflikter på en anden måde
- Du kan vælge hvordan du reagerer i en konflikt, ikke hvordan andre reagerer
- Indsigt i egen konflikt-adfærd, egen DiSC stil kan hjælpe til at forstå dig selv - og også at forstå andres konfliktadfærd
- Vi har alle sammen nogle træk der er hensigtsmæssige og vi har også nogle træk som er uhensigtsmæssige

Introduktion til DiSC stilene

hvis du ikke kender til dem eller ønsker en kort repetition

Kender du ikke til DiSC begreberne så er der her i nedenstående en kort introduktion.

Der er et værktøj der hjælper dig til at forstå dig selv og andre.
Vi taler om 4 grundlæggende stile; D, i, S og C

Hvad står betegnelserne for?

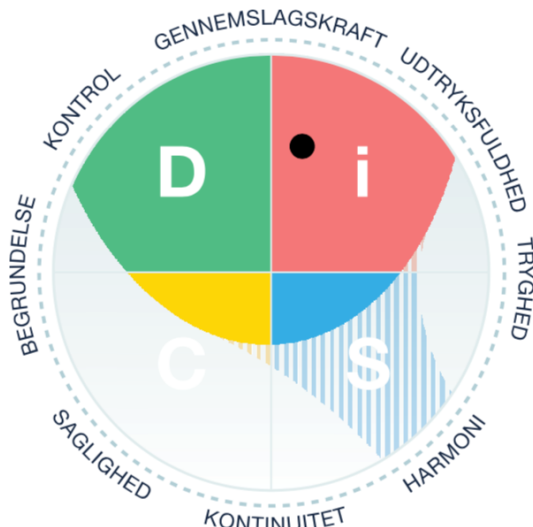
D = Dominans

i = indflydelse

S = Stabilitet

C = Competence søgende

De ord du ser udenom cirklen, vist her i nedenstående, kaldes prioriteter. Det er en tilfældig DiSC profil, som den kunne se ud.



Introduktion til DiSC stilene

hvis du ikke kender til dem eller ønsker en kort repetition

Det fortæller det noget om hvad der for den pågældende stil, vil være typisk adfærd i en konflikt.

D stilen: Er direkte og viljefaste med stort behov for at forme deres omgivelser. De vil ofte overtage styringen i en konflikt. Kan overskygge andre. Kan være meget slagkraftige i deres begrundelser og forsvarer, hvis de er overbeviste om at de har ret.

i stilen: Er meget entusiastiske og livlige. I en konflikt giver de udtryk for hvad de føler. Da tryghed er vigtig kan de vende tilbage til samtalen for at sikre at relationen er ok. De hævder sig for at blive anerkendt og hørt.

S stilen: Er generelt tålmodige og rolige. De søger harmoni, da det de ønsker er kontinuitet. Kan udstråle ro og enighed, selvom det ulmer under overfladen

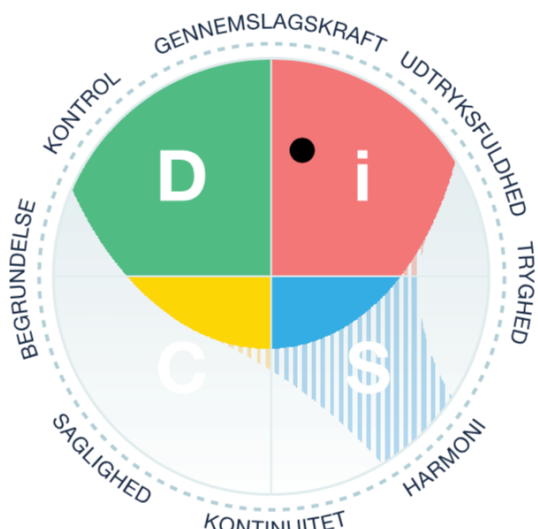
C stilen: Er analytiske, private og faktabaserede. De afviser det mere følelsesmæssige. De trækker sig og tier stille. Kommer med logiske begrundelser

Refleksion:

Kig på de 4 stile - og overvej kort hvad der typisk kendetegner dig

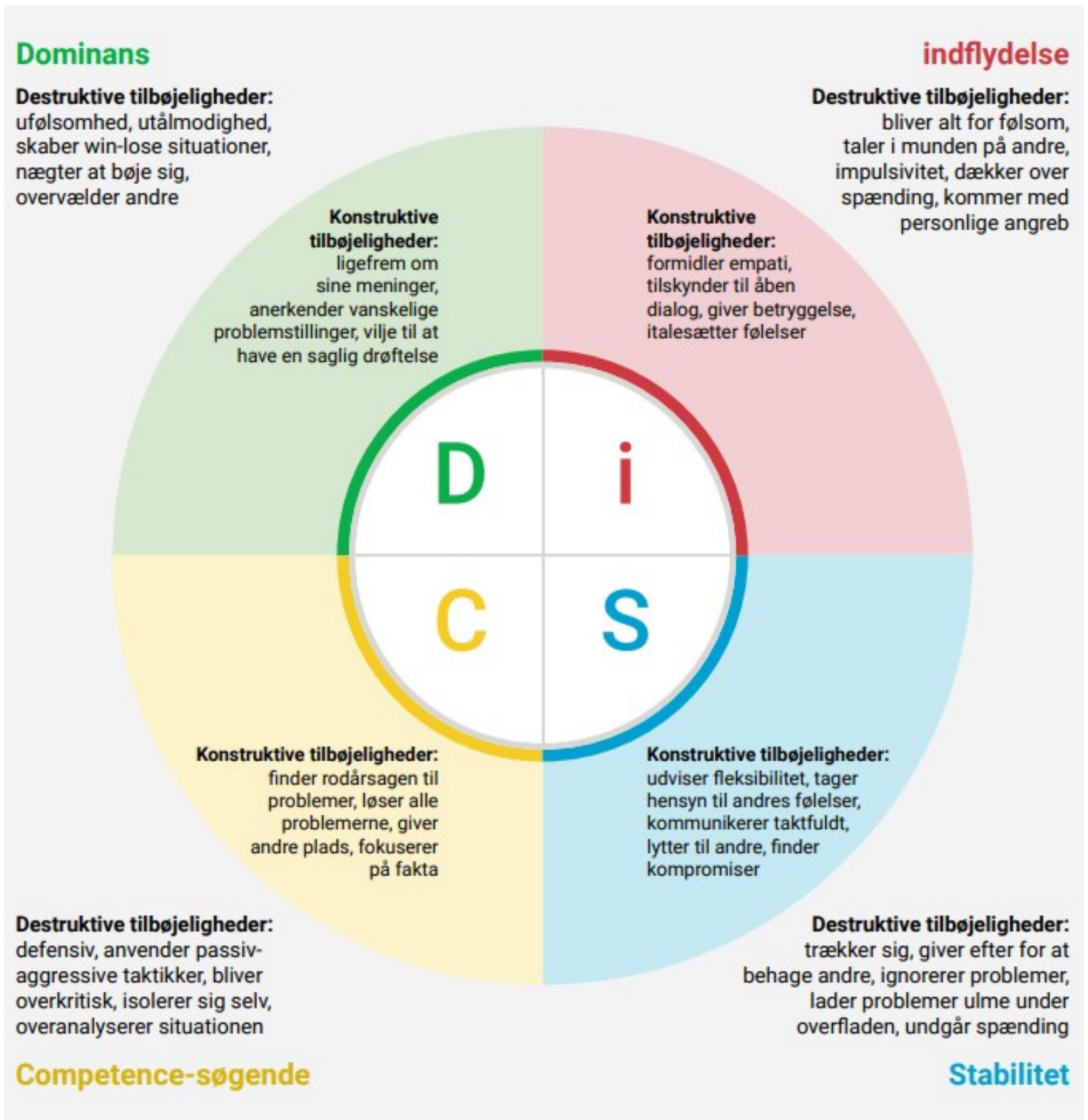
Husk at vi indeholder alle 4 stile - der er bare noget der er mere tydeligt.

Derfor kan der være elementer fra de andre stile du kan nikke genkendende til



Oversigt over den destruktive og den konstruktive tilbøjelighed

Lige til at printe



Refleksioner

Få inspiration og øvelser at arbejde videre med

Når du ser på oversigten over konstruktive & destruktive tilbøjeligheder, overvej da, i forhold til din egen adfærd i en konfliktsituation:

- Tidligere var der en refleksionsøvelse, hvor du skulle vurdere hvad der kendetegner dig mest. Kig på det igen og noter hvilken stil.
- Er der særlige situationer hvor det fremtræder/opstår?
 - Beskriv for dig selv hvornår det er og hvad der sker
- Når du har den stil der er mest dig overvej da:
 - Hvad presser dig fra den konstruktive side til den destruktive side?
- Hvad er vigtigt for dig i forbindelse med en konflikt?
- Hvad dræner dig i forbindelse med en konflikt?
- Når du tænker på at der er nogen du gerne vil blive bedre til at konflikte med – hvad var situationen og hvorfor vil du gerne blive bedre?

Hvordan du kan træne og ændre kommer på næste side

Træning

Dine Tanker

Måden du kan arbejde med din adfærd på, er via den veldokumenterede psykologiske kognitive proces, som er:

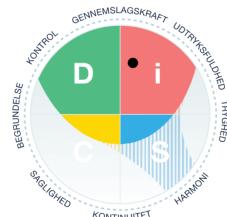
DINE TANKER

Vi har vores tanker som vi kan arbejde med.

For i processen sker der en automatisk tanke og den tanke udløser en følelse og denne følelse ses i en reaktion.

Træn her:

- Hvad irriterer/generer dig mest ved andre i en konfliktsituation?
- Hvordan bliver du påvirket?
- Hvad er dine reaktioner, som ikke er så hensigtsmæssige?



Træning

Hvordan kan jeg ændre på min reaktion?

Vi arbejder her med kognitiv om programmering som også omtales som reframing.

I starten vil det være efter du har været i situationen at du tager nedenstående og gennemgår
- indtil du har trænet det så meget at du får færdighederne til at stoppe op undervejs.

De 3 TRIN er:

Når du er i situationen så stop op

Gå tilbage og vær din egen detektiv

Hvad er beviserne for tankerne?

Træn dig til at kunne stoppe op inden du eksekverer på dine automatiske tanker F.eks. er det rigtigt? Hvordan ved jeg at tankerne er rigtige. Hvad er beviset for tankerne?

Se mere på næste side omkring de 3 trin.



Træning

De 3 trin til at ændre din reaktion

Trin 1 - Genkend dine usunde, automatiske tanker

læg her mærke til dine følelser. Særligt de stærke følelser. Følelser bliver din ven, fordi du får signal om, at sænke farten og reflektere.

Trin 2 . Indfang den automatiske tanke og forsøg at reframe den

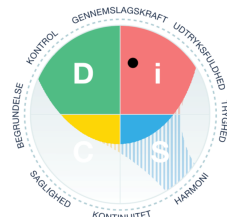
Dvs. du skal erstatte den oprindelige tanke med en ny - som er mere realistisk

Trin 3 - Vælg en mere konstruktiv reaktion

F.eks. ved at fortælle, at "jeg blev fornærmet/ked af det/frustreret" i stedet for bare at gå.

En effektiv måde hvis du f.eks. vil træne vrede, depression, angst og andre følelser er en effektiv måde at bruge mentaltræning eller mindfulness.

Mentaltræning kan du finde mere om på siden [Mentaltræning - evocon](#)
[Mentaltræning](#) | Guiden til koncentration, afspænding eller mere ro



Hvis jeg ønsker at arbejde mere hermed?

Du kan på hjemmesiden se mere om de muligheder der er og kort kan jeg nævne at jeg gør:

Individuelle forløb, hvor du alene bliver introduceret til din egen profil i en konfliktsituation og du kommer til at arbejde i dybden med dine specifikke udfordringer hvor du vil styrke dig selv.

Det vil være over en periode på 6-12 måneder afhængig af intensiteten. Vi mødes minimum 5 gange.

Virksomhedsforløb; her afholder vi en workshop med op til 10 deltagere. Og på denne dag gennemgår vi testen og der arbejdes hermed i løbet af dagen.

Der kan aftales yderligere opfølgning og eventuelle individuelle forløb.

Virksomhedsforløbene er beskrevet her

Ring endelig for en snak om vi så taler om de individuelle forløb eller om det er virksomhedsforløbene.

Eller send en mail om at du ønsker at blive kontaktet.

Åbne forløb samt online kursus.

Hvis du har interesse for en af disse, å send mig gerne en mail, for så skriver jeg til dig så snart der er datoer for at der åbnes op for disse.

Ja jeg vil gerne vide når der er åbne kurser og/eller online kursus

