

## PERSONLIG KOMMUNIKATION

En praktisk utbildning som ger dig verktyg för att lyssna, tala, förändra och nå fram.

Brukar du argumentera för nya tankar och idéer? Kanske hantera svåra samtal eller kompromissa med andra personer? Du är inte ensam. Vi arbetar allt mer i team- och projektformer. Nära kunder, medarbetare, leverantörer och samarbetspartners. Din personliga kommunikation har därför blivit avgörande för hur väl du lyckas. Acceptansen för dina idéer eller lösningar hänger på hur du uttrycker det som du vill säga och hur du tolkar det du hör.

### Om kursen

Under två aktiva dagar inriktar vi oss på kommunikationen med dina medarbetare och människor i din närhet. Du ges verktyg för att ta ett kliv i den egna utvecklingen och uppnå framgångsrika och hållbara resultat. Du kommer att lära dig hur du kan situations- och relationsanpassa din kommunikation. Du kommer även få värdefulla insikter i hur du bäst kan lyssna på och tolka vad andra säger.

En tid innan kursstart genomför vi en individuell kompetensanalys som ligger till grund för diskussion och övningar under kursen. Analysen ger dig även en dokumenterad bild av dina starka egenskaper och områden att utveckla.

### Kursens mål

Efter denna kurs har du nycklar till framgångsrik kommunikation och kunskap i hur du får personer i din omgivning att ta till sig dina budskap. Du kommer att kunna tydliggöra och stärka din roll, både som individ och som medarbetare. Genom kursen får du praktiska verktyg för att kommunicera, ge beröm och kritik, hantera svåra samtal och argumentera på ett tydligt sätt.

### Sagt av tidigare deltagare

"Stort tack! Precis vad jag behövde."

"Jättebra. Kommer att tala varmt om kursledare och kurs."

"Praktiska övningar i balans med teori, skicklig kursledare, bra spridning/mix av kursdeltagare."

"Överträffade mina förväntningar."

"Bra ledare – väldigt inspirerande. Otroligt bra med liten grupp."

### Anmälan och bekräftelse

Anmälan är bindande och en bekräftelse skickas per mail så snart du har antagits på kursen.

### Kursavgift och betalning

Faktura skickas ca 30 dagar i förväg och har betalningstid till dagen före kursstart. I kursavgiften ingår kursdagarna, förberedande och uppföljande självskattningstester, en extra halvdags minikurs, kursdokumentation samt för- och eftermiddagskaffe. Kostnad för måltider och ev boende tillkommer. Alla priser är exklusive moms.

### Ur innehållet

- Kommunikationens grunder
- Vad beror framgångsrik och tydlig kommunikation på?
- Hur uppfattas min egna kommunikation?
- Varför hör inte folk vad jag säger?
- Hur får jag mottagarna att ta till sig mitt budskap?
- Hur anpassar jag mig till mottagarens förutsättningar?
- Att skapa och arbeta med meningsfulla möten
- Hantera det svåra samtalet
- Hur levererar jag kritik och ger feedback?
- Samtalsformer och kommunikativa tillvägagångssätt
- Den svåra konsten med aktivt lyssnande
- Skapa och vårda dina egna kommunikativa strategier

### Förberedelse och uppföljning

I alla utbildningar genomför vi en individuell förberedelse och uppföljning. Detta ger dig ett verktyg för att tydliggöra dina egna styrkor och utvecklingsområden.

### Kursdatum och pris

Information om aktuella kursdatum och pris hittar du på [www.academichouse.se](http://www.academichouse.se)

### Anmälan

Anmäl dig på [www.academichouse.se](http://www.academichouse.se), tel 08-55 11 21 00 eller [kursbokning@academichouse.se](mailto:kursbokning@academichouse.se). Anmälan sker i mån av plats.

### Minikurs på köpet

För att förstärka effekten av utbildningen så bjuder vi på ett extra träningstillfälle. När du bokar en öppen utbildning hos Academic House så får du en valfri minikurs på köpet. Ett bra tillfälle att få ytterligare träning, kunskaper och erfarenhetsutbyte.

### Plats

Academic House öppna kurser hålls i centralt belägna lokaler i Stockholm, Göteborg och Malmö. Plats meddelas i bekräftelsen.

### Om du får förhinder

Vid förhinder kan du överlåta din plats till en kollega. Fram till 30 dagar innan kursstart kan du även kostnadsfritt avboka din plats. Om du avbokar dig senare debiteras 50% av kursavgiften fram till 15 dagar före kursstart. Därefter debiteras hela avgiften. Vid inställd kurs återbetalas alla kursavgifter. Inga direkta eller indirekta kostnader utöver detta ersätts.