

**VÄLKOMMEN TILL
KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION**

STÖD OCH UTVECKLING FÖR INDIVIDER, PAR OCH GRUPPER

VÅR INTENTION



Jag heter Ola Andersson och driver Konstruktiv Kommunikation. Syftet är att sprida kunskap som förenklar och berikar människors samlevnad och liv. I processen använder jag språket och metodiken Klassiskt Klarspråk.

Jag tänker så här... Ibland får vi inte den kontakt och förståelse vi önskar oss, ibland förstår och når vi inte andra, ibland hamnar vi i låsta positioner och ibland ställs vi inför andra utmaningar. När det sker är det inte så lätt att veta hur vi ska agera för att möta situationen på ett konstruktivt sätt?

Så hur blir vi mer ändamålsenliga och konstruktiva i vår kommunikation om det är vår intention? Eller med andra ord... hur kan vi tänka, förstå våra egna och andras känslor och reaktioner och uttrycka oss om vi vill öka våra möjligheter att få kontakt, göra oss förstådda, förstå andra, komma överens, trivas och må bra?

Ett sätt att lära sig mer om nämnda möjligheter och bli bättre på att möta olika situationer och beteenden är att delta i träning i kommunikation med Klassiskt Klarspråk. Träningen utgår bland annat från att människors kommunikation till stor del styrs av reaktionsmönster och vanor. I praktiken innebär det att när vi ställs inför en specifik situation eller ett visst beteende så väcks dessa mönster och vanor till liv och präglar våra tankar, våra känslor, vårt tal och våra handlingar.

En stor utmaning i sammanhanget är att våra reaktionsmönster och kommunikationsvanor kan vara långt ifrån ändamålsenliga. Vi kanske inte ens vet vilka dysfunktionella mönster och vanor vi bär på? Eller så kanske vi är medvetna om att vi bär på mönster och vanor som inte är särskilt ändamålsenliga men saknar kännedom om något bättre sätt att möta situationen på?

Oavsett vilket så hindrar denna okunskap oss från att nå den balans, harmoni och glädje vi söker inom oss själva och i samspelet med andra. Behöver det vara så? Nej, det behöver det inte! Har vi lärt oss tänka och tala på ett visst sätt så kan vi lära oss tänka och tala på ett mer konstruktivt.

I den processen har Klassiskt Klarspråk varit till stor hjälp för mig och många andra. Bland annat genom att öka medvetenheten om de destruktiva mönster vi bär på, hur vi bryter dessa mönster och hur vi utvecklar en mer konstruktiv kommunikation... ett sätt att tänka och tala som främjar kontakt, ömsesidig förståelse, samverkan och välmående.

Min intention är således att erbjuda stöd, kunskap och medel som underlättar för människor att styra sin kommunikation i en mer ändamålsenlig riktning och på så sätt få uppleva ökade möjligheter att kunna påverka sina samtal, möten och relationer och förenkla och berika såväl sin egen som andras tillvaro.

Vill du lära dig mer om kommunikation och konfliktlösning inom och mellan människor med Klassiskt Klarspråk når du mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88.