



**VÄLKOMMEN TILL  
KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION**

[www.konstruktivkommunikation.com](http://www.konstruktivkommunikation.com)

# KOSTNADSFRIIT INTRODUKTIONSSEMINARIUM

OM UTVECKLING AV KOMMUNIKATION, RELATIONER OCH HÄLSA MED KLASSISKT KLARSPRÅK

## Syfte

Introduktionsseminariets funktion är att ge en översiktlig bild av Klassiskt Klarspråks grunder och möjligheter. Det sker dels genom en visuell presentation och dels genom enkla vardagsnära exempel.

Seminariet består således av två delar där första utgörs av en presentation av den inre och yttre dialogens mest påtagliga fallgropar och möjligheter samtidigt som bland annat följande frågor belyses:

- Varför har vi människor ibland så svårt för att förstå, nå varandra och komma överens?
- Varför hamnar vi människor så lätt i låsta positioner och upplevelser av att inte räcka till eller duga?
- Hur kan vi tänka för att förstå våra egna och andras känslor, reaktioner och beteende?
- Hur kan vår kommunikation bidra till trivsel i hem och familj och skapa bättre arbetsmiljö och ökad arbetsglädje på jobbet?
- Hur läggs grunden för ömsesidigt givande samtal och möten?
- Fyll på med det du skulle vilja veta mer om...

Efter första delen bjuds det på fika. Därefter går seminariet över i del två med samtal och reflektion kring de frågor första delen väckt och du och övriga deltagare har och önskar perspektiv på.

## Målgrupp

Såväl privatpersoner till exempel enskilda individer, par och föräldrar som organisationers medarbetare, arbetslag, avdelningar, gruppledare och chefer är välkomna att delta.

## När & Var

Öppna introduktionsseminarier hålls på torsdagar kl. 18.00-20.00 och söndagar kl. 10.00-12.00 på Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge. Antal deltagare är högst 12 varför bokning krävs.

Datum finns på hemsidan [www.konstruktivkommunikation.com](http://www.konstruktivkommunikation.com) under menyrubriken "Seminarier & Träning" eller så hör du av dig till oss så berättar vi mer.

Vill du att vi håller ett introduktionsseminarium på annat datum än de som finns på hemsidan eller på annan ort än Löddeköpinge så försöker vi lösa det.

Är ni redan en grupp privatpersoner eller en grupp från en privat eller offentlig verksamhet så erbjuder vi slutna seminarier där endast ni deltar, då kan ni själv välja ort och datum.

## Frågor & Bokning

Vill du fråga något eller delta i ett introduktionsseminarium ringer du 0733-94 53 88 eller skickar ett mejl till [ola@konstruktivkommunikation.com](mailto:ola@konstruktivkommunikation.com). Du kan också boka på [hemsidan](http://www.konstruktivkommunikation.com) om du hellre vill det.

# HELDAGSSEMINARIUM

OM UTVECKLING AV KOMMUNIKATION, RELATIONER OCH HÄLSA MED KLASSISKT KLARSPRÅK

## Syfte

Heldagsseminariets funktion är att ge en utökad bild av Klassiskt Klarspråks grunder och möjligheter vilket sker genom en visuell presentation och enkla vardagsnära exempel.

I likhet med introduktionsseminariet börjar heldagsseminariet med en presentation av den inre och yttre dialogens mest påtagliga fallgropar och möjligheter för att därefter övergå i samtal, reflektion och praktiska övningar kopplade till de frågor presentationen väckt och du och övriga deltagare har och söker klarhet kring.

Heldagsseminariet är på grund av mer tillgänglig tid mer praktiskt inriktat än introduktionsseminariet vilket innebär att du bland annat får en djupare insyn i hur du:

- Sätter ord på tankar, känslor och behov så att sannolikheten att andra ska lyssna och förstå ökar.
- När klarhet i vad som döljer sig bakom det andra säger och gör så du lättare förstår och når dem.
- Undviker argumentation och låsta positioner och minskar frustration, irritation och aggression.
- Skapar ömsesidigt givande samtal och möten och förebygger och löser konflikter.
- Bidrar till trivsel i hem och familj och bättre arbetsmiljö och ökad arbetsglädje på jobbet.
- Fyll på med det du skulle vilja veta mer om...

## Målgrupp

Såväl privatpersoner till exempel enskilda individer, par och föräldrar som organisationers medarbetare, arbetslag, avdelningar, gruppleddare och chefer är välkomna att delta.

## När & Var

Öppna heldagsseminarier hålls lördagar kl. 09.00-16.00. Adressen är Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge. Antal deltagare är begränsat till högst 12 varför bokning krävs.

Datum finns på hemsidan [www.konstruktivkommunikation.com](http://www.konstruktivkommunikation.com) under menyrubriken "Seminarier & Träning" eller så kontaktar du oss så berättar vi mer.

Vill du att vi håller ett heldagsseminarium på annat datum än de på hemsidan eller på annan ort än Löddeköpinge så försöker vi lösa det.

Är ni redan en grupp privatpersoner eller en grupp från en privat eller offentlig verksamhet så erbjuder vi slutna seminarier där endast ni deltar, då kan ni själv välja ort och datum.

## Pris

Deltagande kostar 900 kr/deltagare, fika fm och em ingår. Sker betalning i egenskap av privatperson är priset inkl. moms. Betalar momspliktig verksamhet är priset exkl. moms. Seminarier på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån rådande förutsättningar.

## Frågor & Bokning

Vill du fråga något eller delta i ett heldagsseminarium ringer du 0733-94 53 88 eller skickar ett mejl till [ola@konstruktivkommunikation.com](mailto:ola@konstruktivkommunikation.com). Du kan också boka på hemsidan om du hellre vill det.

# TRÄNING OCH UTBILDNING

## MED KLASSISKT KLARSPRÅK

### Syfte

Ibland får vi inte den kontakt och förståelse vi önskar oss, ibland förstår och når vi inte andra, ibland fastnar vi i argumentation och låsta positioner, ibland hamnar vi i konflikter och ibland ställs vi inför andra problem som upplevs obekväma, svåra eller rent av omöjliga att möta. När det sker påverkas vanligtvis både vi och vår omgivning negativt och den balans, harmoni och glädje vi söker inom oss själva och i samspelet med andra lyser med sin frånvaro.

Träning med Klassiskt Klarspråk ger dig möjlighet att förvärva kunskap och färdigheter som gör dig mer ändamålsenlig och konstruktiv i ditt förhållningssätt till de kommunikationsproblem, samarbets-svårigheter, utmanande beteenden och andra dilemma som du upplever i ditt privat- och yrkesliv.

Metodiken är med andra ord utformad för att tillföra erfarenheter, perspektiv och insikter som leder till klarhet och vägledning i de situationer och sammanhang där du efterfrågar det. Samtidigt får du bland annat fördjupad förståelse för hur du:

- Kan tänka för att förstå olika beteenden och styra din kommunikation i en konstruktiv riktning.
- Sätter ord på tankar, känslor och behov så att sannolikheten att andra ska lyssna och förstå ökar.
- När klarhet i vad som döljer sig bakom det andra säger och gör så du lättare kan förstå och nå dem.
- Skapar ömsesidigt givande samtal och möten och förebygger och löser konflikter.
- Bidrar till trivsel i hem och familj och bättre arbetsmiljö och ökad arbetsglädje på jobbet.
- Fyll på med det du skulle vilja lära dig mer om...

Deltagande i tre träningar inom sex månader innebär genomförd grundutbildning i "Kommunikativt Ledarskap för ömsesidig förståelse med Klassiskt Klarspråk". Därefter erbjuds fördjupning.

### Målgrupp

Såväl privatpersoner till exempel enskilda individer, par och föräldrar som organisationers medarbetare, arbetslag, avdelningar, gruppledare och chefer är välkomna att delta i träningen.

### Var & När

Öppna träningar sker i grupp om högst 8 personer på Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge. De börjar fredag kl. 19.00-21.30, fortsätter lördag 09.00-17.00 och avslutas söndag 09.00-16.00.

Datum finns på [www.konstruktivkommunikation.com](http://www.konstruktivkommunikation.com) under menyrubriken "Seminarier & Träning" eller så kontaktar du oss så berättar vi mer. Vill du att vi håller en träning på annat datum än de som finns på hemsidan eller på annan ort än Löddeköpinge så försöker vi lösa det.

Är ni redan en grupp privatpersoner eller en grupp från en privat eller offentlig verksamhet så erbjuder vi slutna träningstillfällen där endast ni deltar. Då kan ni själv välja ort och datum och upplägget är inte längre begränsat till fredag-söndag.

### Pris

Öppen träning kostar 3000 kr/deltagare vid första träningstillfället, 2500 kr vid andra och 2000 kr vid tredje och efterföljande träningar. Fika fm och em samt studiematerial ingår i priset. För privatpersoner är priset inkl. moms. För momspliktig verksamhet är priset exkl. moms. Träning på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån rådande förutsättningar.

### Frågor & Bokning

Vill du fråga någonting eller delta i en träning skickar du ett mejl till [ola@konstruktivkommunikation.com](mailto:ola@konstruktivkommunikation.com) eller ringer 0733-94 53 88. Det går även bra att boka på [hemsidan](#) om du hellre vill det.

# TRÄNING FÖR PAR OCH FÖRÄLDRAR

## MED KLASSISKT KLARSPRÅK

### Syfte

Min erfarenhet är att en av par- och föräldrelationens stora utmaningar ligger i mannens och kvinnans kommunikation och de omedvetna reaktions- och kommunikationsmönster vi bär på som hindrar kontakt, ömsesidig förståelse och närhet och påverkar vår samlevnad och vårt välbefinnande negativt.

Nämnda mönster behöver medvetandegöras för att kunna transformeras. Ett sätt att påbörja eller komma vidare med detta är att ta del av vår konsultation och/eller träning i "Kommunikativt ledarskap för ömsesidig förståelse i par- och föräldrelationen med Klassiskt Klarspråk".

Konsultationen och träningen är utformad för att tillföra erfarenheter, perspektiv och insikter som leder till klarhet och vägledning i de situationer och sammanhang där ni efterfrågar det. Samtidigt lär ni er också mer om hur ni kan tänka, förstå era egna och andras känslor och reaktioner och uttrycka er om ni vill vara mer stödjande, stärkande och konstruktiva i ert förhållningssätt till er själv, er partner och era barn.

Genom vardagsnära exempel undersöker vi tillsammans hur mannen kan möta kvinnan, hur kvinnan kan möta mannen och hur föräldrar kan möta barn för att lättare få kontakt, bidra till ömsesidigt givande samtal och möten, förebygga och lösa konflikter, främja välbefinnande, växa tillsammans och kanske ge man/kvinna- och föräldrelationen en djupare mening. Mer konkret innebär det bland annat att vi fördjupar oss i hur ni:

- Sätter ord på era tankar, känslor och behov så att er partners och barns vilja att lyssna och förstå ökar.
- Ser vad som döljer sig bakom det er partner och era barn säger och gör så ni lättare förstår och når dem.
- Undviker att hamna i argumentation, diskussioner som stjälar tid och kraft och låsta positioner.
- Minskar frustration, irritation och aggression och upplevelsen av att inte räcka till eller duga.
- Fyll på med det som skulle vara betydelsefullt för er att lära er mer om...

### Var & När

I konsultationen träffas vi online eller i fysiska möten vid minst 3 tillfällen. För att ni ska få en uppfattning om mig och mitt sätt att arbeta så är första tillfället kostnadsfritt. Därefter tas beslut om ev. fortsättning.

I träningen träffas upp till 5 par under en helg på Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge. Träningen startar fredag kl. 19.00-21.30, fortsätter lördag kl. 09.00-17.00 och avslutas söndag kl. 09.00-16.00.

Datum finns på hemsidan [www.konstruktivkommunikation.com](http://www.konstruktivkommunikation.com) under menyrubriken "Seminarier & Träning" eller så kontaktar ni oss så berättar vi mer. Vill ni att vi håller en träning på annat datum än de på hemsidan eller på annan ort än Löddeköpinge så försöker vi lösa det.

Är ni redan en grupp par eller föräldrar så erbjuder vi slutna träningstillfällen där endast ni deltar. Då kan ni själv välja ort och datum och upplägget är inte längre begränsat till fredag-söndag.

### Pris

Konsultation kostar 1500 kr/timme och par. Deltagande i träning kostar 6000 kr/par för första träningen, 5000 kr/par för andra och 4000 kr/par för tredje och efterföljande träningar. Fika fm och em samt studiematerial ingår. Träning på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån rådande förutsättningar.

### Frågor & Bokning

Vill ni fråga något eller delta i konsultation eller träning så mejla till [ola@konstruktivkommunikation.com](mailto:ola@konstruktivkommunikation.com) eller ring 0733-94 53 88. Det går även bra att boka på [hemsidan](http://www.konstruktivkommunikation.com) om du hellre vill det.