

**VÄLKOMMEN TILL
KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION**

STÖD OCH UTVECKLING FÖR INDIVIDER, PAR OCH GRUPPER



Mitt namn är Ola Andersson. Första gången jag deltog i en träning i kommunikation med Klassiskt Klarspråk var 2004. Den träningen visade bland annat hur jag kunde tänka, förstå mina egna och andras känslor och reaktioner och uttrycka mig om jag ville undvika att hamna i argumentation och låsta positioner, få kontakt och på så sätt lägga grunden för givande samtal och möten.

Idag driver jag Konstruktiv Kommunikation och erbjuder samtalsstöd, konsultation, handledning, seminarier, träning och utbildning i syfte att sprida kunskap som förenklar och berikar människors samlevnad och liv. I processen använder jag språket och metodiken Klassiskt Klarspråk.

Metodiken är väl beprövad och bygger på samtal, visuella hjälpmedel, förtydligande studiematerial och praktiska övningar utformade för att tillföra erfarenheter, perspektiv och insikter som leder till klarhet och vägledning i de situationer och sammanhang där det efterfrågas.

Tjänsterna riktar sig således till såväl privatpersoner (till exempel enskilda individer, par och föräldrar) som organisationer och verksamheter där det finns medarbetare, arbetslag, gruppleadare eller chefer som vill bli bättre på att möta olika situationer och beteenden.

Nedan följer två exempel på hur Klassiskt Klarspråk förenklar och berikar vardagen:

Så här sammanfattar Caroline sin och arbetslagets upplevelse av träningen... *"Tack för de aha-upplevelser, perspektiv och insikter vi fick kring hur vi kan kommunicera för att lättare förstå varandra, nå varandra, stötta varandra, komma överens och bli bättre på att samarbeta. Det stärkte oss, både som individer och grupp."*

Ingemar (pedagog) summerar sina erfarenheter så här... *"Jag har deltagit i handledning och träning i Kommunikativt Ledarskap med Klassiskt Klarspråk. Det har gett ökad kunskap om hur jag skapar meningsfulla och ömsesidigt givande samtal och möten med chefer, kollegor, elever och föräldrar. Det påverkar oss alla positivt."*

Mer information om seminarier, träning och utbildning finner du på kommande sidor. Information om samtalsstöd, konsultation och handledning ges per tfn.

Vill du fråga något eller veta mer om hur Klassiskt Klarspråk fungerar i praktiken är du välkommen att kontakta mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88.

KOSTNADSFRIIT INTRODUKTIONSSEMINARIUM

OM UTVECKLING AV KOMMUNIKATION, RELATIONER OCH HÄLSA

Syfte & Mål

Introduktionsseminariets syfte är att ge en översiktlig bild av Klassiskt Klarspråks grunder och möjligheter eller med andra ord hur vi kan utveckla en mer konstruktiv kommunikation och bli bättre på att möta olika situationer och beteenden.

Det sker dels genom en visuell presentation och dels genom enkla vardagsnära exempel. Seminariet består således av två delar där första delen utgörs av en presentation av den inre och yttre dialogens mest påtagliga fallgropar och möjligheter samtidigt som följande frågor belyses:

- Varför har vi människor ibland så svårt för att förstå och nå varandra?
- Varför hamnar vi i låsta positioner och upplevelser av att inte räcka till eller duga?
- Hur kan vi tänka för att förstå våra egna och andras känslor och reaktioner?
- Hur kan vi bidra till samförstånd och trivsel i hem och familj, förbättra arbetsmiljön och öka arbetsglädjen på jobbet och samtidigt reducera motsättningar och konflikter i samhället.
- Hur läggs grunden för ömsesidigt givande samtal och möten?

Efter presentationen bjuder jag på fika. Därefter fortsätter seminariet med samtal och reflektion kring de frågor presentationen väckt och du och övriga deltagare har och önskar perspektiv på.

Målgrupp

Såväl privatpersoner som organisationers och verksamheters medarbetare, grupper, gruppleadare och chefer är välkomna att delta i seminariet. Eller med andra ord alla som vill veta mer om hur de bryter destruktiva kommunikationsmönster och förenklar och berikar sina samtal, möten, relationer och liv.

När & Var

Öppna introduktionsseminarier erbjuds på torsdagar kl. 18.00-20.00 och söndagar kl. 10.00-12.00. Upp till 12 personer kan delta. Adressen är [Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge](#).

Datum finns på hemsidan (konstruktivkommunikation.com/kalender) eller så hör du av dig till mig så berättar jag mer.

Vill du delta i ett seminarium men på annat datum än de i kalendern eller på annan ort än Löddeköpinge så kontakta mig, det brukar gå att lösa.

Är ni redan en grupp privatpersoner t.ex. några vänner, par eller föräldrar eller ett arbetslag eller någon annan grupp från en privat eller offentlig verksamhet som vill lära er mer om konstruktiv kommunikation utan andra deltagare så erbjuder jag slutna seminarier. Då kan ni själv välja ort och datum. Hör gärna av er med eventuella önskemål!

Frågor & Bokning

Vill du fråga något eller delta i ett seminarium når du mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88. Du kan också boka via hemsidan på konstruktivkommunikation.com/boka.

Observera att anmälan krävs för deltagande!

HELDAGSSEMINARIUM

OM UTVECKLING AV KOMMUNIKATION, RELATIONER OCH HÄLSA

Syfte & Mål

Heldagsseminariets syfte är att förmedla en utökad bild av Klassiskt Klarspråks grunder och möjligheter och hur du kan tänka, förstå dina egna och andras känslor och reaktioner och uttrycka dig om du vill vara mer stödjande, stärkande och konstruktiv i ditt förhållningssätt till dig själv och din omgivning och utveckla din förmåga att möta olika situationer, personer och beteenden.

Seminariet börjar i likhet med introduktionsseminariet med en presentation av den inre och yttre dialogens mest påtagliga fallgropar och möjligheter, den här är dock något mer detaljerad. Efter presentationen övergår seminariet i samtal, reflektion och praktiska övningar kopplade till de frågor presentationen väckt och du och övriga deltagare har och söker klarhet kring.

Heldagsseminariet har således en mer praktisk inriktning än introduktionsseminariet och ger därmed vidare perspektiv på hur du kan kommunicera för att till exempel bli bättre på att:

- Säga det du vill ha sagt så att andra lyssnar och förstår.
- Se vad som döljer sig bakom det andra säger och gör så du lättare kan förstå och nå dem.
- Bidra till samförstånd och trivsel i hem och familj, förbättra arbetsmiljön och öka arbetsglädjen på jobbet och samtidigt reducera motsättningar i samhället.
- Skapa ömsesidigt givande samtal och möten.
- Lösa i stället för att hantera konflikter.

Även om du är välkommen att delta i flera heldagsseminarier så är de mer av engångskaraktär medan träning och utbildning med Klassiskt Klarspråk ger mer genomgripande praktiska erfarenheter och tillgång till studiematerial som underlättar fördjupad förståelse och förändring.

Målgrupp

Såväl privatpersoner som organisationers och verksamheters medarbetare, grupper, gruppleddare och chefer är välkomna att delta i seminariet. Eller med andra ord alla som vill lära sig mer om hur de bryter destruktiva kommunikationsmönster och förenklar och berikar sina samtal, möten, relationer och liv.

När & Var

Öppna heldagsseminarier erbjuds lördagar kl. 09.00-16.00. Upp till 12 personer kan delta. Adressen är Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge.

Datum finner du på hemsidan (konstruktivkommunikation.com/kalender) eller så hör du av dig till mig så berättar jag mer.

Vill du delta i ett seminarium men på annat datum än de i kalendern eller på annan ort än Löddeköpinge så kontakta mig, det brukar gå att lösa.

Är ni redan en grupp privatpersoner t.ex. några vänner, par eller föräldrar eller ett arbetslag eller någon annan grupp från en privat eller offentlig verksamhet som vill lära er mer om kommunikation, samarbete, samlevnad och välbefinnande utan andra deltagare erbjuder jag slutna seminarier. Då kan ni själv välja ort och datum. Hör gärna av er med eventuella önskemål!

Pris

Deltagande i öppna heldagsseminarier kostar 900 kr/deltagare, fika fm och em ingår. Slutna seminarier och seminarier på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån rådande förutsättningar.

Sker betalning i egenskap av privatperson är angivna priser inkl. moms. Betalar momspliktig verksamhet är angivna priser exkl. moms.

Frågor & Bokning

Vill du fråga något eller delta i ett seminarium når du mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88. Det går också bra att boka via hemsidan på konstruktivkommunikation.com/boka.

TRÄNING OCH UTBILDNING

MED KLASSISKT KLARSPRÅK

Syfte & Mål

Träningens och utbildningens syfte är att bidra till fördjupad förståelse av den inre och yttre dialogens fallgorpar och möjligheter vilket bland annat omfattar hur du kan tänka, förstå dina egna och andras känslor och reaktioner och uttrycka dig om du vill vara en mer stödjande, stärkande och konstruktiv kraft i ditt eget eller någon annans liv och utveckla din förmåga att möta olika situationer, personer och beteenden.

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

Metodiken är väl beprövad och ger möjlighet till samtal, reflektion och praktiska övningar utformade för att tillföra erfarenheter, perspektiv och insikter som bringar klarhet och vägledning i de situationer och sammanhang där du efterfrågar det.

Samtidigt utvecklar träningen och utbildningen grundläggande färdigheter inom området kommunikation, samarbete, samlevnad och välmående vilket sammanfattningsvis innebär att du lär dig mer om hur du:

- Sätter ord på dina tankar, känslor och behov så att sannolikheten för att andra ska lyssna och förstå ökar.
- När kännedom om vad som döljer sig bakom det andra säger och gör så du lättare kan förstå och nå dem.
- Bidrar till samförstånd och trivsel i hem och familj, förbättrar arbetsmiljön och ökar arbetsglädjen på jobbet och samtidigt reducerar motsättningar i samhället.
- Skapar ömsesidigt givande samtal och möten.
- Löser konflikter, både inom dig själv och i samspelet med andra.
- (Fyll i det som skulle vara betydelsefullt för dig att lära dig mer om)

Målgrupp

Såväl privatpersoner som organisationers och verksamheters medarbetare, grupper, gruppleddare och chefer är välkomna att delta i träningen. Eller med andra ord alla som vill fördjupa sig i hur de bryter destruktiva kommunikationsmönster och förenklar och berikar sina samtal, möten, relationer och liv.

Var & När

Öppna träningar börjar fredag kl. 19.00-21.30, fortsätter lördag 09.00-17.00 och avslutas söndag 09.00-16.00. Upp till 10 personer kan delta. Adressen är Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge. Datum finner du på hemsidan (konstruktivkommunikation.com/kalender) eller så hör du av dig till mig så berättar jag mer.

Vill du träna konstruktiv kommunikation och kommunikativt ledarskap med Klassiskt Klarspråk men på annat datum än de i kalendern eller på annan ort än Löddeköpinge så kontakta mig, det brukar gå att lösa.

Är ni redan en grupp på 3-10 privatpersoner t.ex. vänner, par eller föräldrar eller ett arbetslag eller någon annan grupp från en privat eller offentlig verksamhet som vill lära er mer om kommunikation, samarbete, samlevnad och välbefinnande utan andra deltagare erbjuds slutna seminarier. Då kan ni själv välja ort och datum och upplägget är inte längre begränsat till fredag-söndag utan kan anpassas till era förutsättningar.

Pris

Deltagande i 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 angivna priser inkl. moms. För momspliktig verksamhet är angivna priser exkl. moms.

Sluten träning och träning på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån rådande förutsättningar.

Frågor & Bokning

Vill du fråga någonting eller delta i en träning når du mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88. Det går också bra att boka via hemsidan på konstruktivkommunikation.com/boka.

UTVECKLING AV PAR- OCH FÖRÄLDRARELATIONEN

MED KLASSISKT KLARSPRÅK

Syfte & Mål

Min erfarenhet är att en av par- och föräldrarelationens stora utmaningar ligger i mannens och kvinnans kommunikation och de omedvetna reaktions- och kommunikationsmönster vi alla bär inom oss och som hindrar kontakt, ömsesidig förståelse och närhet och försvårar vår samlevnad.

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

I konsultationen och träningen undersöker vi tillsammans hur mannen kan möta kvinnan, hur kvinnan kan möta mannen och hur föräldrar kan möta barn för att få kontakt, lägga grunden för ömsesidigt givande samtal och möten, förenkla och berika varandras liv, växa tillsammans och kanske ge man/kvinna- och föräldrarelationen en djupare mening (Gäller även er som separerat och har barn).

Upplägg och studiematerial är bland annat utformat för att ni ska få erfarenheter, perspektiv och insikter som underlättar för er att...

- ... sätta ord på era tankar, känslor och behov så att er partners och barns vilja att lyssna och förstå ökar.
- ... se vad som döljer sig bakom er partners och barns beteende så ni lättare kan förstå och nå dem.
- ... prata med varandra utan att hamna i låsta positioner och upplevelser av att inte räkna till eller duga.
- ... vara mer stödjande, stärkande och konstruktiva i ert förhållningssätt till er själv, er partner och barnet.
- (Fyll i 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. Varje tillfälle brukar ta 1,5-3 timmar. För att ni ska få en uppfattning om mig och mitt sätt att arbeta så är första tillfället kostnadsfritt. Därefter tas beslut om eventuell fortsättning.

I öppna träningar träffas vi upp till 5 par under en helg. De börjar fredag kl. 19.00-21.30, fortsätter lördag kl. 09.00-17.00 och avslutas söndag kl. 09.00-16.00.

Adress för konsultation i fysiska möten och öppna träningar är Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge.

Datum för öppna träningstillfällen finns på hemsidan (konstruktivkommunikation.com/kalender) eller så hör ni av er så berättar jag mer.

Är ni redan en grupp på 2-5 par eller bildar en och vill träna kommunikation utan andra deltagare så erbjuds slutna träningar. Då kan ni själv välja ort och datum och upplägget anpassas till era förutsättningar. Ni är alltså inte bundna till att träna på helger utan även kvällar och vanlig dagtid kan vara en möjlighet.

Vill ni delta i träning men på annat datum än de i kalendern eller på annan ort än Löddeköpinge så kontakta mig, det går oftast att lösa. Detsamma gäller er som önskar handledning i fysiska möten på annan ort.

Pris

Konsultation kostar 1500 kr/timme och par. Deltagande i öppen 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 då rådande förutsättningar.

Frågor & Bokning

Vill ni fråga något eller delta i konsultation eller träning når ni mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88. Träning går också bra att boka via hemsidan på konstruktivkommunikation.com/boka.