

VÄLKOMMEN TILL KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION

FÖR BALANS, HARMONI OCH GLÄDJE INOM OCH MELLAN MÄNNISKOR

E-post: info@konstruktivkommunikation.com Telefon: 0733-94 53 88

Hemsida: www.konstruktivkommunikation.com

KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION

UTVECKLING AV KOMMUNIKATION, RELATIONER OCH HÄLSA

Om verksamheten



Jag heter Ola Andersson och driver Konstruktiv Kommunikation. Verksamheten riktar sig till såväl privatpersoner – exempelvis enskilda individer, par och föräldrar – som organisationers och verksamheters medarbetare, arbetslag, avdelningar, gruppledare och chefer.

Syftet är att sprida kunskap som förenklar och berikar människors samarbete, samlevnad och liv. I processen använder jag språket och metodiken Klassiskt Klarspråk.

Våra utmaningar

Kommunikationsproblem, samarbetssvårigheter och motsättningar är något vi alla får uppleva – antingen i våra privatliv eller i våra yrkesliv eller i båda två. Det kan handla om:

- Att vi inte når fram och får kontakt.
- Att den vi pratar med inte lyssnar och förstår.
- Att vi fastnar i argumentation och låsta positioner.
- Att det uppstår gräl, osämja, konflikter eller andra problem.

Oavsett om vi vill förändra vår egen situation, vara ett stöd för någon annan eller verka förebyggande så kan det vara svårt att veta hur vi ska tänka och vad vi ska säga. Så behöver det inte vara!

Våra möjligheter

Vi kan relativt enkelt utveckla kunskap och färdigheter som gör oss mer konstruktiva i tanke och tal. Med det menar jag att möta olika situationer så att både våra egna och andras bättre sidor får näring, kommer till uttryck och kan förenkla och berika våra samtal, relationer och liv.

Ett sätt är att delta i träning i kommunikation och konfliktlösning med Klassiskt Klarspråk. I träningen får deltagarna bland annat lära sig mer om hur de kan tänka, förstå sina egna och andras känslor och reaktioner och använda språket för att:

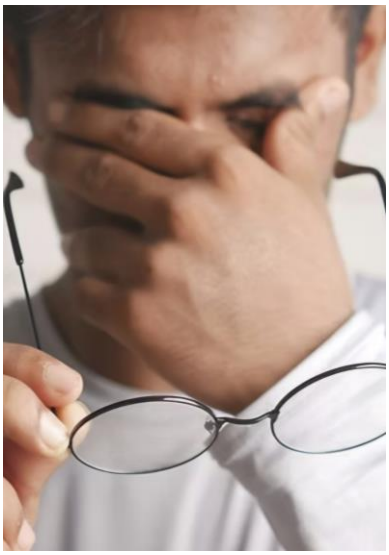
- Få kontakt och nå ömsesidig förståelse.
- Skapa givande samtal och goda relationer.
- Främja trivsel och välbefinnande.

Caroline har deltagit i träning med sitt arbetslag och sammanfattar deras upplevelse så här: *"Tack för de aha-upplevelser, perspektiv och insikter vi fick kring hur vi kan kommunicera för att förstå varandra, nå varandra, stötta varandra och förbättra vårt samarbete. Det stärkte oss, både som individer och grupp."*

Ingemar (pedagog) summerar sina erfarenheter så här: *"Jag har tränat kommunikation och konfliktlösning med Klassiskt Klarspråk. Det har gett ökad kunskap om min kommunikations betydelse vilket underlättar för mig att skapa givande samtal och möten i såväl yrkesliv – till exempel med elever, föräldrar, kollegor och chefer – som privatliv. Det påverkar undervisning, arbetsmiljö och hemmiljö positivt. Det smittar av sig på de flesta av oss."*

VÅR INTENTION

Ibland blir det inte som vi tänkt oss…



Ett vanligt beteende när vi upplever kommunikationsproblem, samarbetssvårigheter eller motsättningar är att vi antingen drar oss undan eller blir mer påstridiga i vår längtan efter kontakt, att bli förstådda, att förstå, att bidra med något gott och att vara den konstruktiv kraft vi vill vara.

Att dra oss undan kan underlätta kortsiktigt men löser inte problemet. Att bli mer påstridiga föder lätt argument, motargument och försvar och erbjuder inte heller någon lösning.

I stället riskerar det att öka missförstånden och motsättningen och sluta i låsta positioner, personangrepp, gräl och osämja – och vår goda intention försvann någonstans på vägen.

Varför blir det så här?

Det grundläggande problemet, utifrån min erfarenhet, är att det vi människor säger och gör styrs av våra inre, många gånger automatiska, reaktionsmönster.

Dessa mönster har en benägenhet att ”leva sitt eget liv” och göra det svårt för oss att omsätta vår goda intention i ord och handling. De hindrar således våra bättre sidor från att komma till uttryck och förenkla och berika både vårt eget och andras liv.

Samtidigt kanske vi inte vet vilka kontakthindrande och begränsande inre reaktionsmönster vi bär på. Eller så är vi medvetna om dem, men saknar kännedom om hur vi bryter dem och utvecklar ett mer konstruktivt sätt att möta olika situationer.

Oavsett vilket så leder denna okunskap till att vi inte når den balans, harmoni och glädje vi söker inom oss själva och i samspelet med andra.

Vad kan vi göra åt saken?

Det glädjande och hoppingivande är att om vi lärt oss tänka och tala på ett visst sätt, så kan vi naturligtvis lära oss att göra det på ett mer konstruktivt sätt.

Att välja den vägen underlättar för oss att påverka våra samtal, relationer och liv i enlighet med vår goda intention.

KLASSISKT KLARSPRÅK



Bakgrund

Klassiskt Klarspråk föddes 1992 när Sebastian Amseldus (Beteendevetare, pedagog och meditationslärare) i mötet med Marshall Rosenberg (Psykolog och grundare av NVC) och Daanan Parry (Psykolog och grundare av ESN) insåg att svaret på frågan ***"Varför blir det så fel när jag vill så väl?"*** fanns i språket.

Syfte

En central del av syftet är att utveckla fördjupad förståelse för svaret på ovanstående fråga – så vi kan klä vår välvilja i en mer ändamålsenlig dräkt och komma till ett mer konstruktivt uttryck.

Klassiskt Klarspråk är således ett språk och en metodik som utvecklar kommunikation, relationer och hälsa.

Metodiken är väl beprövad och integrerar flera utvecklingsperspektiv, däribland: Nonviolent Communication (NVC), Tredje vågens KBT (ACT) och Psykosyntesen.

Process

Metodiken har sin grund i vardagsnära frågeställningar och dilemman. Detta för att underlätta upptäckten av aktiva kontakthindrande och begränsande reaktionsmönster och för att tydliggöra hur vi bryter dem.

Värdet av detta bekräftas ofta av våra klienter och deltagare när de efter träning säger att de fått erfarenheter, perspektiv och insikter som hjälpt dem nå klarhet och komma vidare.

Integration

De som deltar i träning i kommunikation och konfliktlösning med Klassiskt Klarspråk får även ett kompletterande studiematerial. Materialet är utformat för att underlätta självstudier mellan träningstillfällen och på så sätt förenkla integrationen av Klassiskt Klarspråk i vardagen.

Funktion

Klassiskt Klarspråk verkar sammanfattningsvis:

- **Förebyggande** – Genom att bryta destruktiva mönster och vanor.
- **Stärkande** – Genom att tillföra klargörande erfarenheter, perspektiv och insikter.
- **Läkande** – Genom att lära oss ta emot det som sker inom oss själva och andra, utan att lägga skuld eller skam varken på andra eller oss själva.

Vill du fråga något eller veta hur Klassiskt Klarspråk fungerar i praktiken når du mig på:

E-post: ola@konstruktivkommunikation.com **Telefon:** 0733-94 53 88