

**VÄLKOMMEN TILL
KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION**

www.konstruktivkommunikation.com

VÅR INTENTION

UTVECKLING AV KOMMUNIKATION, RELATIONER OCH HÄLSA



Jag heter Ola Andersson och driver Konstruktiv Kommunikation. Syftet är att sprida kunskap som bidrar till ömsesidig förståelse, reducerar motsättningar och förenklar och berikar människors samtal, möten, relationer och liv. I processen använder jag språket och metodiken Klassiskt Klarspråk och tänkte här dela lite tankar om utveckling av kommunikation, relationer och hälsa.

Jag tänker så här... 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 uppstår konflikter och ibland ställs vi inför andra utmaningar som vi upplever obekväma, svåra eller rent av omöjliga att möta. När det sker påverkas vanligtvis både vi och vår omgivning negativt.

Så hur blir vi mer ändamålsenliga och konstruktiva i vårt förhållningssätt till de dilemma och problem vi upplever i våra relationer och liv 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 det nämnda är att delta i träning med Klassiskt Klarspråk. I träningen undersöker vi tillsammans den inre och yttre dialogens fallgropar och möjligheter för att på så sätt lära oss mer om hur vi kan underlätta och berika vår samvaro och våra liv.

När vi gör det utgår vi bland annat från att vår egen och andra människors kommunikation och beteende många gånger styrs av reaktionsmönster och ett vanemässigt språkbruk. I praktiken innebär det att när vi ställs inför en specifik situation eller ett visst beteende så väcks dessa mönster till liv och präglar våra tankar, våra känslor, vårt tal och våra handlingar.

En stor utmaning i sammanhanget är att våra reaktionsmönster och uttryckssätt kan vara långt ifrån ändamålsenliga. Vi kanske inte ens vet vilka dysfunktionella mönster, vanor och uttryckssätt vi bär på? Eller så kanske vi är medvetna om det men saknar kännedom om hur vi bryter mönstret och utvecklar ett mer ändamålsenligt 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 underlättar kontakt, ömsesidig förståelse, samarbete, samlevnad och välbefinnande.

Min avsikt är således att erbjuda stöd, kunskap och medel som underlättar för dig och andra att styra sin kommunikation i en mer ändamålsenlig riktning och på så sätt få uppleva ökade möjligheter att kunna påverka era samtal, möten och relationer och förenkla och berika såväl ert eget som andras liv.

Frågor besvaras på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88.