

Lyckas med utvecklande och uppskattande samtal – även digitalt

Omfattning: 2 dagar eller som en seminarieriserie med 5-6 träffar á 2-3 timmar.

Målgrupp: den som arbetar med att på något sätt leda/samordna och ofta använder samtalet i sitt arbete

En utbildning i hur du blir trygg och säker i att hålla utvecklande samtal både digitalt och fysiskt.

Oavsett om vi ser varandra fysiskt eller online är samtalet viktigt.

I det goda samtalet skapas möjligheter, växande och nya idéer. Genom dessa konstruktiva samtal kan vi stödja och hjälpa andra att ta steg, våga förändra och använda sina resurser mer kraftfullt.

De utvecklande och uppskattande samtalen är till sin natur lösningorienterade och fokuserar på möjligheter, styrkor och det som fungerar eller har fungerat. Samtalsformen ger bekräftelse och frigör handlingskraft, kreativitet och mod.

När vi arbetar och ser varandra online/på distans kan det vara en utmaning att lyckas med samtalen som tänkt. Osäkerheten kring hur den andra parten reagerar och agerar på och efter samtalet kan öka. Det ställer extra krav på tydlighet, empati, förtroende, avstämning och uppföljning.

Metoden och strukturen för utvecklande och uppskattande samtal kan användas i fler olika sammanhang, både individuellt och i grupp.

Utbildningen ger dig en ökad förståelse och en verktygslåda för att själv hålla olika typer av utvecklande och uppskattande samtal. Du får lära dig vilka utgångspunkter och förhållningssätt som är viktiga för att lyckas och för att bygga förtroende.

Läraren är certifierad coach och det coachande uppskattande synsättet sätter sin prägel på kursen.

Utbildningen, som är en mix av teori, samtal, reflektion och många praktiska övningar, vänder sig till dig som fungerar som leder eller samordnar andra och ofta använder samtalet i ditt arbete.

Dag 1

Utvecklande och uppskattande samtal – grunderna

Kännetecken

Vinster och hinder

Utgångspunkter

Vad behövs för att lyckas

Vikten av rätt förhållningssätt

Hur ser du på och bekräftar andra
Att anpassa din stil när det behövs
Intresse, lyssnande och närvaro

Etablera förtroende

Förtroendetriangeln
Tillit till sig själv
Mental rörlighet och acceptans
Vikten av aktivt lyssnande

Det utvecklande och uppskattande samtalet

Frågestruktur och samtalsmall
Från nuläge till önskat läge
Frågor som fungerar, utvecklar och skapar möjligheter
Inledning och avslutning
Återkoppling
Sätta gränser

Dag 2

Metoder som för samtal framåt

Reflekterande team
Livshjulet
Mål och intentioner
Metaforer och perspektivbyte
Utanför komfortzonen – vad kan hända

Feedback på ett konstruktivt välvilligt sätt

Olika typer av feedback
Hur och när
Förbereda, samtala och följa upp
Reaktioner att vara beredd på

Uppskattande samtal i grupp

Vikten av struktur och tydlighet
Klargöra förväntningar, lyssna in
Från problemfokus till framtidsbild

Ledarskap och uppskattande samtal

Att samskapa ledarskapet
Uppskattande ledarskap
Hantera missnöje
Skapa framgångsberättelser