

Utbildningsserie, för stödjande och effektiv kommunikation

Känsloreglering, samtalsmetodik och konflikthantering. Föreläsning och workshop av leg psykoterapeut, handledar- och lärarutbildad i KBT, Karin Perry.

Tid: Tisdagar kl 14-17 den 1/10, 22/10, 5/11 och 12/11

Innehåll: Föreläsning och workshop vid 4 tillfällen med kort introduktion och teoretisk förankring varvat med upplevelsebaserad inläring i form av modellering, rollspel och reflektion enskilt och i grupp med följande innehåll;

Tillfälle 1 – Effektiv kommunikation; klar bild över egna tankar, känslor och impulser, klar bild över vad behöver jag uttrycka, hur får jag det rätt och hur vårdar jag relationen till mig själv och andra. Medkänsla med mig själv och andra.

Tillfälle 2 – Samtalsmetodik - grundläggande kring validerande och bekräftande samtal, konkret samtalsmetodik - utforskande och vägledande samtal med öppna och slutna frågor.

Tillfälle 3 – Konflikter; hantera genom egen känsloreglering, klar bild på timing av konflikthanteringen, relationsfärdigheter med klargörande av mål, bevara god relation och bevara självrespekt. Validering och jag-budskap.

Tillfälle 4 – Problemlösning som metod: åtta steg i effektiv problemlösning. Sammanfattning och fördjupning av de tre tidigare tillfällena, möjlighet till att öva och prova kursens strategier och färdigheter.