# Konflikthåndtering, kommunikation og adfærd



## Kort fortalt

Du lære at håndterer konflikter konstruktivt i jobbet.

## Info om fag

### Konflikter opstår, når samarbejdet går i stå

På dette AMU-kursus lærer du at forstå, håndtere og nedtrappe konflikter – med fokus på **kommunikation, adfærd og egen indflydels**

Du får konkrete værktøjer, du kan bruge med det samme i din hverdag på arbejdspladsen.

## Kontakt



Carina Kjær
Kursussekretær
76 37 37 44
ckl@amusyd.dk

## Kursuspris

**Pris for ikke højtuddannet ansat:**
DKK 654,00

**Pris for ledig eller højtuddannet ansat:**
DKK 2.288,00

## Tilmelding








## Hvad lærer du på kurset?

På kurset får du en grundlæggende og praksisnær forståelse for konflikter og samarbejde.

Du lærer blandt andet:

- hvad en konflikt er, og hvordan konflikter typisk udvikler sig
- hvad konflikthåndtering betyder i praks
- hvordan situationer, opgaver og relationer kan sætte samarbejdet på pause – og hvordan I finder tilbage på spor
- hvilken betydning kommunikation har i konflikt
- hvad der fylder i kommunikationen – også det, vi ikke siger
- hvordan vi ubevidst påvirker konflikter med vores kommunikation og adfæ
- hvordan egen adfærd kan blive en årsag til, at samarbejdet bryder sammen
- hvordan du som kollega kan støtte andre, der er i konflikt
- hvordan forskellige verdensbilleder og "sandheder" påvirker samarbejd

Undervisningen gør det komplekse enkelt – og giver dig indsigt, der kan mærkes i hverdagen.

## Det kan du bruge kurset til bagefter

Efter kurset står du stærkere i samarbejdet med andre.

Du bliver bedre til at

- være bevidst om din egen indflydelse på samarbejd
- forstå og justere din egen kommunikation
- reagere mere hensigtsmæssigt i pressede situationer
- genkende dine egne triggere
- nedtrappe konflikter, før de eskalerer
- støtte og hjælpe en kollega i en konflikt
- være mere nysgerrig end dømmende over for andres adfærd

Det giver bedre trivsel, færre konflikter og et mere professionelt samarbejde.

## Hvem er kurset relevant for?

Kurset er relevant for **alle, der samarbejder med andre mennesker – uanset branche og jobfunktion.**

Det er særligt relevant, hvis:

- konflikter, brok eller sladder fylder i hverdagen
- samarbejdet er udfordret
- stemningen påvirker trivsel og produktivitet
- du ønsker større selvindsigt og bedre kommunikation

Kurset vælges ofte af virksomheder og ledere, men i stigende grad også af medarbejdere, der selv ønsker at styrke deres kompetencer.

## Sådan foregår undervisningen

Undervisningen er tilrettelagt for mennesker med et aktivt arbejdsliv og veksler mellem:

- oplæg i plenum
- gruppearbejde og refleksion
- individuelle øvelser
- konkrete cases fra deltagernes egen hverdag.

Fokus er på **levende, praksisnær undervisning**, så du nemt kan overføre det lærte direkte til dit arbejde.

## Typiske aha-oplevelser

Mange deltagere bliver overraskede over:

- hvor hurtigt konflikter kan eskalere
- hvor meget mentale konflikter påvirker krop og hjerne
- at den største forandring starter hos dem selv.

Kurset handler ikke om at lave “de andre” om – men om at skabe reel forandring gennem egen indsigt og handling.

## Derfor skal du vælge AMU SYD

Hos AMU SYD:

- kender vi målgruppen og deres hverdag
- underviser vi med udgangspunkt i virkelige arbejdssituationer
- formidler vi teori på en let, forståelig og praksisnær måde
- gør vi det svære enkelt.

Det er også derfor, kursister ofte siger, at de går herfra med større selvindsigt – og lyst til at lære mere.

👉 **Tilmeld dig næste hold** eller kontakt os for vejledning på tlf. 76 37 37 37.

## Fag: Konflikthåndtering, kommunikation og adfærd

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>49824 | **Varighed:**<br>3 dage |
| **Pris for ikke højtuddannet ansat:**<br>DKK 654,00 | **Pris for ledig eller højtuddannet ansat:**<br>DKK 2.288,00 |

**Målgruppe:** Arbejdsmarkedsuddannelsen retter sig bredt imod alle faglærte og ufaglærte, som gerne vil have indsigt i håndtering af konflikter, kommunikation og adfærd i jobbet.

**Beskrivelse:** Efter endt uddannelse kan deltageren håndtere konflikter konstruktivt i jobbet.

Deltageren:
Har indsigt og viden om egen og andres adfærd, herunder denne adfærds betydning i håndtering af konflikter
Kan genkende typiske konflikter, der kan opstå i jobbet
Har kendskab til, hvordan psykologiske mekanismer påvirker vores opfattelse af hændelser, omgivelser og relationer
Kan forstå og anvende værktøjer til kommunikation og konflikthåndtering
Kan håndtere konflikter konstruktivt
Har kendskab til mæglerrollen i konfliktsituationer
Opnår indsigt i forhold til konflikters opståen og løsning
Kan medvirke til en konstruktiv og god konflikthåndtering.