



Egen adfærdsdesign med fokus på konflikthåndtering

Dette kursus henvender sig til dig, der gerne vil forstå baggrunden for forskellige erhvervmæssige konflikter, samt hvordan disse bedst håndteres og løses. Årsagsforklaringer og løsningsmodeller på dette kursus er udarbejdet med udgangspunkt i viden om sammenhængen mellem hjerne og adfærd. Kurset har et konkret og praktisk fokus på, hvordan denne viden kan anvendes direkte i hverdagen til bevidst ændring af din konflikt-adfærd, også kaldet adfærdsdesign.

Indhold

- Hvad er en konflikt? (værdi + uforenelighed)
 - Konflikttyper: Interne (i afdelingen /teamet), eksterne (mellem afdelinger / teams), egne (indre konflikter)
 - Hvilke konflikter kan løses?
 - Konflikttrappen: Op og nedtrapning
- Hjernen i konflikter
 - Professor og Nobelprismodtager Daniel Kahnemanns teori om system 1 og 2
 - Den evolutionært 'gamle' og 'nye' hjerne
 - Mennesket som socialt dyr (ultimatumspelet + anden evidens)
 - Den indre problemknap
 - Fight, flight, freeze
- Konflikthåndtering gennem adfærdsdesign
 - Navngiv din konflikt
 - Undgå selv at blive et monster, når du bekæmper et monster
 - Håndtering af uløselige konflikter (6-tal/9-tal konflikter)
 - Formuler dit budskab, så det står helt klart, og situationen bliver en win-win.
 - Fra system 1 til system 2: ACT-teknikker og finderfælder. Fra den affektbaserede til den værdibaserede konflikt: Hvilket menneske vil jeg være under konflikter?

Efter kurset har du fået

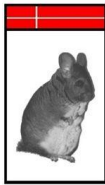
- Øvet din evne til at identificere konflikttyper, samt hvorvidt og hvordan de bedst kan håndteres og løses.
- Forståelse for hvordan din hjerne bestemmer din adfærd i konflikter, og hvordan du anvender denne viden til bevidst design af din egen konflikt-adfærd.
- Konkrete og praktiske værktøjer til fremadrettet konflikthåndtering.

Varighed

Kurset varer 1 dag fra 9.00 til ca. 15.00

Kursusledere

Birthe Jacob Wordenskjold og Katrine Sværke



Kursusplan:

Program		
Emne	Underpunkter	Formål
Kl. 9 Velkommen (15 min) Underviser: Fælles	Velkommen til alle	Forventninger, og hvad vil du gerne kunne når du går herfra?
Kl. 9.15 Hvad er en konflikt? (1 time) Underviser: BJW	- Konflikttyper - Hvilke konflikter kan løses? - Konflikttrappen: Op og nedtrapping	At opnå en fælles definition af konflikter, samt at opnå viden om konflikters baggrunde og opståen
Kl. 10:15 Øvelse (15 min) Underviser: BJW	Uløselige konflikter (6-tals / 9-tals konflikter)	Afprøvning af værdier og uforenelighed
Kl. ca. 10:30 til 10:45	Formiddagspause ca. 15 min	
Kl. 10:45 Hjernen i konflikter (1 time) Underviser: KS	- System 1 og 2 - Den evolutionært 'gamle' og 'nye' hjerne - Den indre problemknap - Fight, flight, freeze	At opnå viden om, hvorledes hjernen underligger vores adfærd i konflikter
Kl. 11.45 Øvelse (15 min) Underviser: KS	Ultimatuspillet	Illustration af menneskets konfliktadfærd og retfærdighedssans
Kl. ca. 12:00 til 12:45	Frokost ca. 35 min	
Kl. 12:45 Konflikthåndtering gennem adfærdsdesign (1 time) Underviser: Begge	- Navngiv din konflikt - Undgå selv at blive et monster, når du bekæmper et monster - Formuler dit budskab, så det står helt klart, og situationen bliver en win-win - Fra den affektbaserede til den værdibaserede konflikt: Hvilket menneske vil jeg være under konflikter?	Konkrete strategier til øget bevidsthed om egen konfliktadfærd strategier til konfliktløsning
KL ca. 13.45 til 14:00	Eftermiddags pause	
Kl. 14:00 Øvelser (45 min) Underviser: KS	Fra system 1 til system 2: ACT-teknikker og fingerfælder	Konkrete teknikker til at anvende adfærdsdesign til at ændre egen konfliktadfærd
Kl. 14:45 Afrunding (15 min) Underviser: Begge	- Opsummering af dagens emner, evt. konklusioner - Evaluering, evaluerings skema udleveres	Opsummering, evaluering, hvad tager jeg med mig?