Assertiv Kommunikation

- Kollegial Kommunkation

Genfofteklyngen 9.11.24, v/ Erhvervspsykolog Elisabeth Ungar

elisabeth UNGAR

Klyngens værdier

- Vi vil være et i**nkluderende** fællesskab, hvor alle medlemmer af Gentofteklyngen deltager aktivt og oplever at fællesskabet giver mening.
- Vi arbejder for at understøtte hinandens **faglighed**, dele indsigter og overvejelser i et fortroligt og tillidsfuldt miljø.
- Vi bidrager til et **godt socialt fællesskab** præget af interesse, tillid og humor.

elisabeth UNGAR

Program

- Introduktion til Assertiv Kommunikation
- Forudsætninger
- Kommunikationsfælder
- Personlige udfordringer
- Måder at være assertiv på
- Nonverbale færdigheder
- Afrunding

elisabeth UNGAR

Oprindelse

- 70'ernes USA
- Manuel J Smith introducerede begrebet "assertion" i 1975
- Anne Dickson – "Og jeg mener hva´jeg si´r" (1989)

elisabeth UNGAR

At være assertiv er…

Evnen til at give udtryk for det man står for, uden at undertrykke sig selv eller andre

At tage ansvar for sig selv i den sammenhæng, man færdes i

Assertion

"Assertion er ensbetydende med at handle i egen interesse, stå fast på sine holdninger og synspunkter (uden unødig ængstelse), ubesværet udtrykke ærlige følelser og udøve personlige rettigheder – uden at krænke andres"
(Hansson, 2003)

elisabeth UNGAR

Hvorfor vigtigt?

- Du værner om det, du står for (rolle/person)
- Større chance for at opnå, hvad du ønsker
- Større selvkontrol
- Sunde relationer
- Reduktion af personlig stress

elisabeth UNGAR

Forudsætninger

- Kontakt med sig selv
- Interesse i at samarbejde med andre
- Ønske om at tage ansvar for sig selv

Kommunikationsmønstre

Submissiv	Assertiv	Aggressiv	
		Direkte	Indirekte
Undvigende	Direkte		
Undskyldende	Ansvarlig	Pågående	Snor sig
Uklar	Ærlig	Arrogant	Misbilligende
Hæmmet	Klar	Grov	Spydig
Martyr	Accepterende	Dominerende	Giver skylden
Selvfornedrende	Tilgivende	Uforskammet	Modarbejder
Klagende	Effektiv	Hævngerrig	Fornærmende
Offer	Selvstændig	Hersende	Ironisk
Hjælpeløs	Dristig	Bebrejdende	Sarkastisk
Afhængig	Spørgende	Generaliserende	Manipulerende
Afventende	Spontan	Magtudøvende	Lusket/Emsig
Kraftløs	Indre styrke		

elisabeth UNGAR

Ansvarlig kommunikation

"ANSVARLIG KOMMUNIKATION"

Fokus på opgaven

Interesse i andre

STYRENDE DIREKTE BESLUTTENDE FORKLARERENDE ENTUSIASTISK **JEG ER OK - DU ER OK**	**STØTTENDE** SPØRGENDE LYTTENDE OPMUNTRENDE FORSTÅENDE **JEG ER OK - DU ER OK**
AGGRESSIV ARROGANT BEBREJSENDE SPYDIG IRONISK/SARKASTISK **JEG ER OK - DU ER IKKE OK**	**SUBMISSIV** UNDSKYLDENDE UTYDELIG OFFER AFHÆNGIG **JEG ER IKKE OK - DU ER OK**

Styret af følelser

Styret af andre

"UANSVARLIG KOMMUNIKATION"

elisabeth UNGAR

Personlige udfordringer

1. *Hvad kan **forhindre** dig i at være assertiv overfor dine kolleger?*
2. *Hvad har du **brug for**, for at blive mere assertiv?*
3. *Hvilke situationer er du **god** til at være assertiv?*

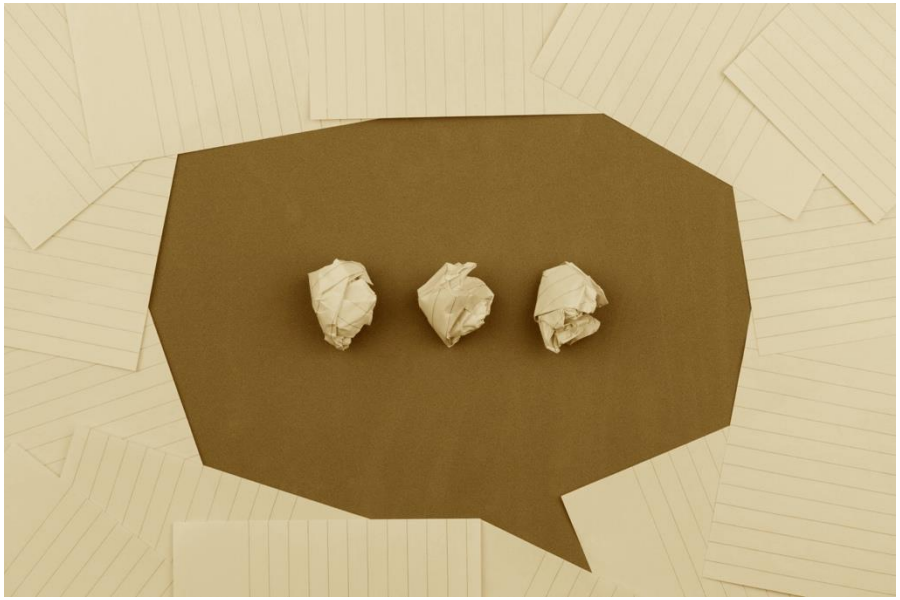
elisabeth UNGAR

Hvad hindrer dig i at være assertiv?

- ✓ Du blokerer/lukker i
- ✓ Du mangler tro på egne rettigheder
- ✓ Ubehag ved at tage ansvar
- ✓ Respekt for autoriteter
- ✓ Du er bange for kritik
- ✓ Du er bange for andres vrede
- ✓ Du er bange for selv at blive vred/miste fatningen
- ✓ Du er bange for at komme til at græde
- ✓ Temperament/utålmodighed
- ✓ Du lader dig fange i "medfølelsesfælden"
- ✓ …

elisabeth UNGAR

Assertionstyper



- Generel assertion
- Indfølende assertion
- Stigende assertion
- Konfronterende assertion
- Jeg-assertion

elisabeth UNGAR

Jeg assertion

1. Adfærd (den andens faktuelle adfærd) "Når…"
2. Virkningen af modpartens adfærd "Sker der det…"
3. Oplevelse/følelser (fortolkning) "Jeg får den oplevelse at…" Jeg føler…"
4. Ønsker "Jeg vil foretrække/sætte pris på…"
5. (*Krøllen på halen*: konsekvenser/skabe incitament hos modparten "Det vil gøre "x" muligt")

elisabeth UNGAR

Nonverbale færdigheder

elisabeth UNGAR

Nonverbal kommunikation

Øjenkontakt

Stemmen

Bevægelser

Ansigtsudtryk

Autonome sign.

Afstand

Kropsholdning

elisabeth UNGAR

Mail?

Mail	Personligt
Tid til eftertanke - evt kombinere med personligt	Hurtig gensidig afklaring
Dokumentation	Følelser/Misforståelser
Information om opgave	Påvirker relation
Enkelhed	Kompleksitet
…	…

elisabeth UNGAR

Videre herfra?

1. Hvad tager jeg med mig fra dette oplæg?
2. Hvad vil jeg gøre mere og/eller mindre af fremover? Hvordan og hvornår?

elisabeth UNGAR

Tak for denne gang!

Spørgsmål, kommentarer, andet?

- Kontakt: elisabeth@ungar.dk eller tlf 5045 0595
- Nyhedsbrev: https://mailchi.mp/ungar.dk/24q3j9piox inkl. video om Ikigai (uden Ikigai-video: https://mailchi.mp/ungar.dk/tilmeld-dig-mit-nyhedsbrev)

Held og lykke med jeres kollegiale og assertive kommunikation!

elisabeth UNGAR