

AM2010 Workshop 418

Konfliktforebyggelse, der gør en forskel i hverdagen



Når vi møder modstand eller optræk til konflikter i hverdagen, kan vi vælge at kæmpe eller flygte - men vi kan også vælge at gøre noget helt andet.

Amagerforbrændings genbrugsvejledere gennemgår i øjeblikket et uddannelsesforløb støttet af Forebyggelsesfonden. Vejlederne bliver uddannet i at forebygge konflikter gennem principper fra den japanske kampkunst aikido understøttet af undervisning i anerkendte konflikthåndteringsteorier.

I workshoppen ”Konfliktforebyggelse, der gør en forskel i hverdagen” fik deltagerne en kort demonstration af, hvordan principperne i aikido kan bruges til at håndtere og forebygge konflikter. Genbrugsvejledernes positive erfaringer med uddannelsesforløbet blev drøftet og deltagerne afprøvede gennem simple praktiske øvelser, hvordan ”kampe” eller konflikter ubevidst påvirkes af vores måde at tænke på.

Oplægsholdere:

Helene Eriksen, konsulent og aikidoinstruktør, TeamArbejdsliv

Inger-Marie Wiegman, Partner og udviklingskonsulent, TeamArbejdsliv

Robert Bruun Mariager, genbrugsassistent og projektleder, Amagerforbrænding

Svend Kjeldgaard Petersen, genbrugsvejleder og sikkerhedsrepræsentant

Kontakt:

Vil du vide mere om erfaringerne fra projektet:

Robert Bruun Mariager, Amagerforbrænding

Telefon +45 26 23 56 26

Mail RBM@amfor.dk

Vil du høre mere om koblingen mellem aikido og konflikthåndtering samt indhold af kurser og workshops:

Helene Eriksen, Teamarbejdsliv

Telefon +45 51 54 95 61

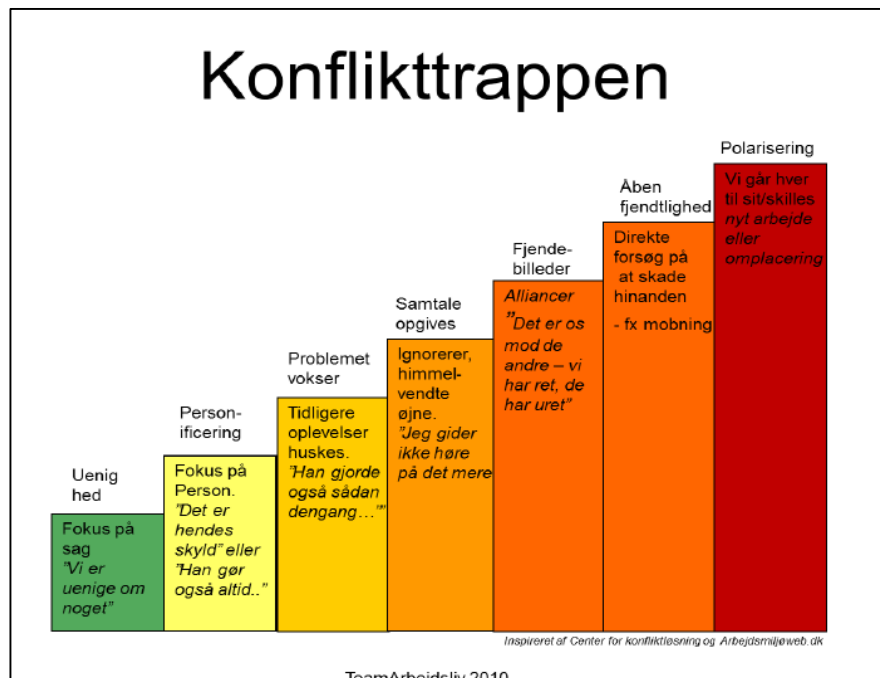
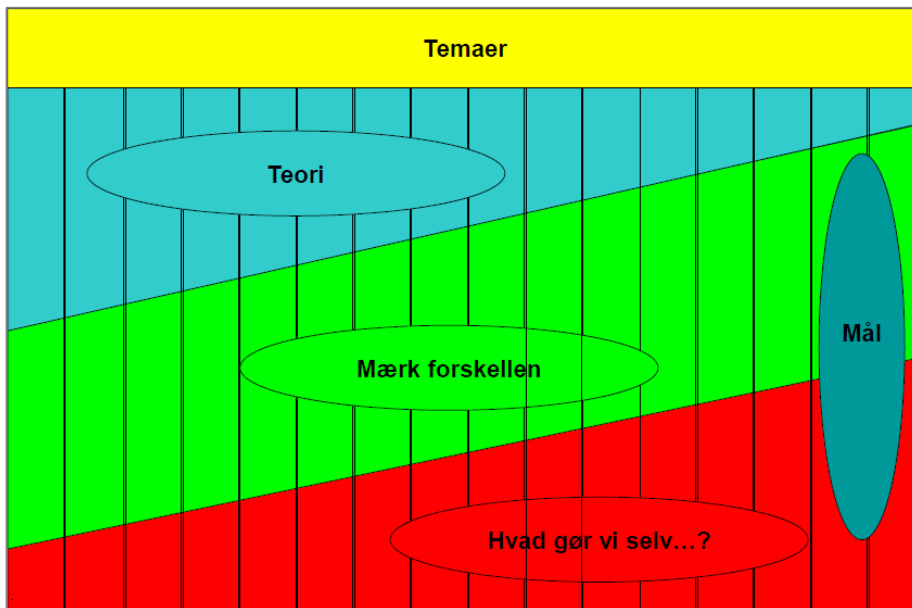
Mail: her@teamarbejdsliv.dk

Se plancher fra dagen og fra undervisningen på Amagerforbrænding i det følgende:

Teamarbejdsliv

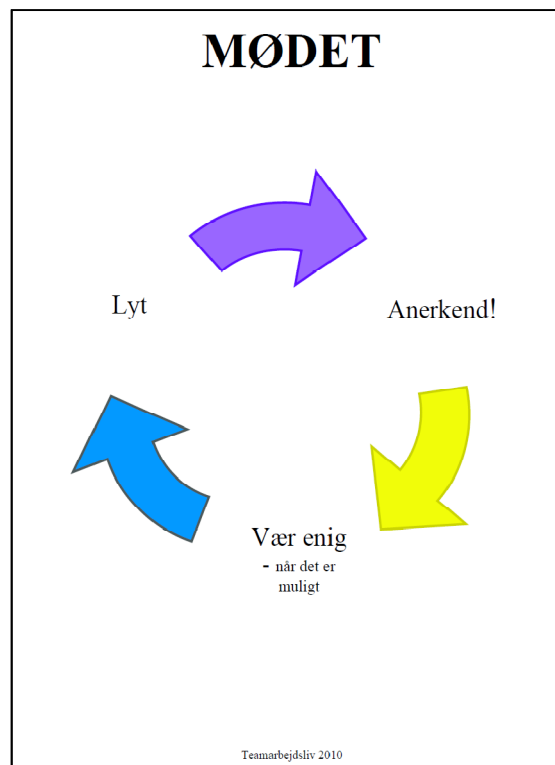
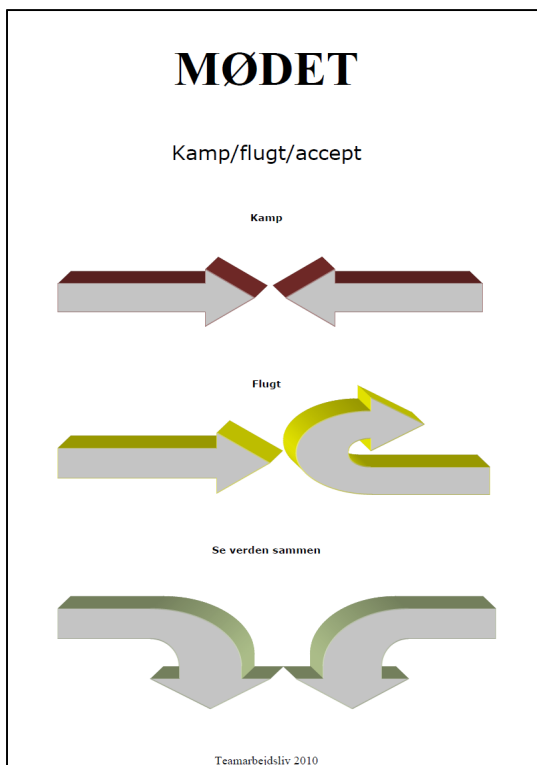
AM2010 Workshop 418

Konfliktforebyggelse, der gør en forskel i hverdagen



AM2010 Workshop 418

Konfliktforebyggelse, der gør en forskel i hverdagen



AM2010 Workshop 418

Konfliktforebyggelse, der gør en forskel i hverdagen

Reframing




Hvad sker der, når vi ændrer fokus?

TeamArbejdsliv 2010

Reframing

Er glasset halvfuldt eller halvtomt?



Hvad sker der, når vi ser ting?

TeamArbejdsliv 2010


Sprog



Sprog, der optræpper	Sprog, der afspænder
<ul style="list-style-type: none"> • Du sprog • Betrejde, kritisere • "Moodstander" • Tonefald (vredt) • Generalisere (altid, aldrig, ingenting...) • Blande • Afbryde • Skal (kommando) • Gå efter person • Pifte, råbe – (skældt ud-intention) • Være ligeglad • Stille ledende spørgsmål • Placere skyld hos andre • Hvorfor-spørgsmål • Fortid 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg sprog • Udtukke eget ønske • "Medspiller" • Tonefald (neutralt, venligt) • Holde sig til konkrete sag • Tale pænt • Lytte • Udtukke sig klart • Gå efter sag/problem • Pifte, råbe – (hjælpe-intention) • Være interesseret • Stille åbne spørgsmål • Tage ansvar for fælles konflikt • Nutid/fremtid

TeamArbejdsliv 2010

Kropssprog



Kropssprog, der optræpper	Kropssprog, der afspænder
<ul style="list-style-type: none"> • Arme højt • Knyttede næver • Jagende • Vred • Anspændt • Råbe • Puste sig op • Kigge væk • Falde sammen • Lægge armene over kors • Armene i siden • Pege • Se ned/væk, når nogen taler til dig • Tromme med kuglepenne, fingre eller lignende • Voldsomme fagter og bevægelser • For tæt på den anden • Himmelvejrede øjne • Lukket 	<ul style="list-style-type: none"> • Arme lavt • Åbne hænder • Rolig • Smilende • Afslappet • Stille/afslappet toneleje • Tilbagelænet • Holde kontakt • Rank/åben • Se folk i øjnene • Spejl din samtalepartners kropssprog • Vær oprigtig interesseret - så kommer meget af sig selv • At se ting sammen (tenke) • Åben

TeamArbejdsliv 2010

AM2010 Workshop 418

Konfliktforebyggelse, der gør en forskel i hverdagen

VANER OG MØNSTRE

1. Lær dine egne mønstre at kende – mød dem!

2. Nærvær - vær til stede i mødet!

3. Stop op, når du opdager, at dit mønster er uhensigtsmæssigt!


Ændring af mønstre

4. Slip mønsteret!

5. Hav alternative handlemåder parat!


Hav tålmodighed
- det kræver tid at ændre mønstre...

TeamArbejdsliv 2010

STOP **Stop op!** 

- og gør noget andet...

Forslag:

- Trek vejret dybt – åndedræt
- Find positive billeder frem 
- Smil
- Tæl ned fra ti
- Afled dig selv, fx knyt tommelfingeren i hånden
- Køl af et andet sted – hent hjælp fra en kollega

Andre forslag:

Stop mig selv op!	Stop den anden op!

TeamArbejdsliv 2010

Konflikttyper

<p>Metodekonflikter Handler om: Uenighed Løsning: Dialog og problemløsning Resultat: Enighed</p>	<p>Værdikonflikter Handler om: "rigtigt"/"forkert", traditioner, moral og etik Løsning: Dialog og lydighed, respekt for forskellighed Resultat: Gensidig forståelse/tolerance</p>
<p>Ressourcekonflikter Handler om: Tid, personale, plads, penge Løsning: Forhandling og kompromis Resultat: Aftale</p>	<p>Personlige konflikter Handler om: Identitet, selvværd, tillid, afvisning Løsning: Åben kommunikation/aktiv lytning Resultat: Større forståelse for den andens behov</p>

Teamarbejdsliv 2010