

# MOD OG HANDLEKRAFT

## GENNEM PROFESSIONELLE SAMTALER

Vil du gå "tættere på" i dine professionelle samtaler? Har du en ambition om, at dine samtaler skal gøre en endnu større forskel? Vil du have større fokus på energien i samtalen, og er du nysgerrig på, hvilken effekt det har?



## UDBYTTE

Er du en allerede erfaren leder eller konsulent, som ønsker at lægge et lag mere på dine professionelle samtaler? Gennem udviklingsforløbet får du:

- En rammesætning for dine samtaler, som går tættere på
- Metoder til at mobilisere energi og commitment i 1:1 – også når det er svært
- Værktøjer til at tale om de opdukkende følelser i det professionelle liv hos medarbejderen/kunden, da du ved, at følelser er afgørende for motivation for udvikling
- Indsigt i defensive rutiner og evnen til at vælge effektfulde interventioner.

## TÆNKNINGEN BAG FORLØBET

Udviklingsforløbet tager afsæt i psykodynamisk teori og evidensbaserede metoder.

Den grundlæggende forståelse og fokus på at mobilisere følelser i samtalen baserer sig på den årelange forskning indenfor ISTDP (Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy). Denne tradition har gennem de sidste årtier udviklet og forfinet effektfulde teknikker i samtalen, der har til formål at få medarbejderen/kunden i kontakt med sin energi, livskraft og sunde ambition for sit arbejdsliv.

Vi har i dette program anvendt vores egen årelange træning indenfor ISTDP og kombineret det med vores tunge konsulenterfaring fra coachinger og udviklingsforløb af ledere og konsulenter. Vi har tilpasset metoder og værktøjer, så de er effektfulde og har etikken på plads i en erhvervsmæssig kontekst.

## HVEM ER DU?

Forløbet henvender sig til dig, der bruger den professionelle samtale som arbejdsmetode i form af sparring, coaching, performancesamtaler, udviklingsdialoger eller karriereudviklingsamtaler. Du er allerede en erfaren leder eller konsulent, og du har måske deltaget på forskellige uddannelser eller forløb for at dygtiggøre dig og/eller været i livets skole. Du ønsker at blive endnu mere effektiv i dine samtaler og er motiveret for at træne nye psykologiske greb undervejs. Du har lyst til og mod på at udfordre din egen og dine medarbejders/ kunders inderside ved at gå tættere på.

1

## DIN AMBITION OG UDVIKLINGSKRAFT

Du får i denne samtale fat i din egen ambition om at udvikle dine samtaler.

Du får et klart blik på dit udviklingsryk og på de konkrete skridt, der vil udvikle dig gennem forløbet.

**1½ times individuel samtale.**

2

## DET EFFEKTFULDE FOKUS I SAMTALEN "CLEAR IS KIND"

Rammesætning og fremkaldelse af medarbejderens/ kundens dilemma udvikler arbejdsalliancen og tilliden mellem dig og din medarbejder/kunde.

Du får en teoretisk forståelse og bliver introduceret til metoder og værktøjer, som vi træner undervejs.

**2 dage.**

3

## TÆT PÅ FØLELSER I SAMTALEN

Når vi går tæt på følelser og energien, møder vi også forsvarsværker.

Du får konkrete værktøjer i form af virksomme spørgsmål og empatisk fastholdelse af fokus over for de forskellige persontyper, du højst sandsynligt møder i din organisation og i dit arbejde.

**1 dag.**

4

## NÅR MAGT/ AUTORITET ER EN REALITET I SAMTALEN

Magt og autoritet er til stede i samtalerne – særligt mellem medarbejder og leder, så det er væsentligt at adressere det, hvis det hindrer jeres samarbejde om at fremkalde medarbejderens/kundens ambition og handlekraft.

Du får værktøjer til at adressere forsvar og de opdukkende følelser, der kan udspille sig her og nu mellem dig og medarbejderen/kunden.

**1 dag.**

5

## RESULTATER OG LÆRING

Vi genbesøger din ambition og ser på dit udviklingsryk i forløbet.

Vi undersøger, hvilken betydning dit udviklingsryk har for udbyttet af dine samtaler, samt reflekterer over din egen udvikling gennem forløbet.

**1½ times individuel samtale.**

## PROGRAMFORLØB

Programmet består af fire hele kursusdage og to individuelle samtaler.

Find datoer, og læs mere på: [Ukon.dk/mod](http://Ukon.dk/mod)

### Kursussted

UKON

Brendstrupgårdsvej 13, 8200 Aarhus N

### For nærmere information og tilmelding, kontakt:

Rikke Trillingsgaard  
[rt@ukon.dk](mailto:rt@ukon.dk) / 26 15 87 38

Sekretariat  
[info@ukon.dk](mailto:info@ukon.dk) / 86 26 13 66

## PRIS

Programmets samlede pris: 24.500,- excl. moms.

Prisen inkluderer:

- Et sammenhængende forløb med en erfaren konsulent med fokuseret træning og sparring gennem hele forløbet
- Relevant litteratur
- Individuel udviklingsdialog som opstart, læringsdialog som afrunding og kick forward i din praksis
- Fire hele programdage med forskningsbaserede oplæg, relevante værktøjer, materiale og videooptagelse af din træning, som du får med hjem
- Diplom for deltagelse
- Forplejning og materialer
- Holdstørelse på fire deltagere.



## Rikke Trillingsgaard, chefkonsulent UKON

Rikke Trillingsgaard er uddannet cand.psych ved Aarhus Universitet og er autoriseret psykolog. Hun har arbejdet som erhvervspsykolog og ekstern konsulent i mere end 20 år i både private og offentlige virksomheder. Rikke har gennemført to treårige uddannelsesforløb i Intensiv dynamisk coaching og deltaget i kortere programmer i gruppedynamiske processer.

Rikke arbejder både med udvikling af ledergrupper og organisatoriske forandringsprocesser.

I sit arbejde har hun fokus på at styrke sammenhængskraft, trivsel og performance i organisationer – og få både ledere og medarbejdere til at lykkes.

Med en rig teoretisk viden, et skarpt øje for helheden og en evne til at gå i dybden, hvor det er nødvendigt, hjælper hun den enkelte, teams og organisationer med at udvikle deres kapacitet.