



**VÄLKOMMEN TILL
KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION**

För balans, harmoni och glädje inom och mellan människor!

0733-94 53 88

info@konstruktivkommunikation.com | www.konstruktivkommunikation.com



Mitt namn är Ola Andersson. Första gången jag deltog i en träning i Kommunikativt Ledarskap med Klassiskt Klarspråk var 2004. Den träningen ändrade min syn på kommunikation, samverkan och välmående och visade bland annat hur jag kunde tänka, förstå mina egna och andras känslor och reaktioner och uttrycka mig om jag ville öka mina möjligheter att...

- Få kontakt med mina egna och andras goda sidor.
- Vara en mer stärkande kraft i mitt eget och andras liv.
- Bidra till samförstånd och trivsel i hem och familj.
- Förbättra arbetsmiljön och öka arbetsglädjen på jobbet.
- Reducera motsättningar och konflikter i samhället.

Idag driver jag Konstruktiv Kommunikation och erbjuder tjänster utformade för att öka medvetenheten om den inre och yttre dialogens fallgropar och möjligheter och på så sätt bidra till balans, harmoni och glädje inom och mellan människor.

Tjänsternas funktion är med andra ord att förmedla stöd, kunskap och medel som underlättar för människor att möta olika situationer, personer och beteenden och förenkla och berika vardagen, sin egen och andras.

Tjänsterna riktar sig således till såväl privatpersoner som organisationer och verksamheter där det finns medarbetare, grupper, gruppleddare eller chefer som vill utveckla ett mer stödande, stärkande och konstruktivt förhållningssätt till sig själv och sin omgivning. I den pedagogiska processen använder jag språket och metodiken Klassiskt Klarspråk.

Med Klassiskt Klarspråk som grund erbjuder jag samtalsstöd, konsultation, handledning, seminarier, träning och utbildning. Metodiken integrerar flera utvecklingsperspektiv bland annat Nonviolent Communication (NVC), Psykosyntesen och ACT (tredje vågens KBT). Den är väl beprövad och bygger på samtal, reflektion och praktiska övningar utformade för att tillföra erfarenheter, perspektiv och insikter som leder till ökad klarhet och vägledning i de situationer och sammanhang där det efterfrågas.

Nedan följer två exempel på hur Klassiskt Klarspråk underlättar för individer, par och grupper att bryta mönster som hindrar kontakt, samverkan och välbefinnande.

Så här sammanfattar Caroline sin och arbetslagets upplevelse: *"Tack för de aha-upplevelser, perspektiv och insikter vi fick kring hur vi kan kommunicera för att lättare få kontakt, förstå varandra, nå varandra, stötta varandra, reducera motsättningar och förbättra vårt samarbete. Det stärkte oss, både som individer och grupp."*

Ingemar (pedagog) summerar sina erfarenheter så här: *"Jag har deltagit i handledning och träning i Kommunikativt Ledarskap med Klassiskt Klarspråk. Det har gett ökad kunskap om hur jag skapar ömsesidigt givande samtal och möten med chefer, kollegor, elever och föräldrar. Det påverkar oss alla, arbetsmiljön och undervisningen positivt."*

Önskar du ta del av en närmre kostnadsfri presentation i fysiskt möte eller online eller fråga något när du mig på 0733-94 53 88 eller ola@konstruktivkommunikation.com.

INTRODUKTIONS- OCH HELDAGSSEMINARIER

OM UTVECKLING AV KOMMUNIKATION, SAMVERKAN OCH VÄLBEFINNANDE

Syfte & Mål

Introduktions- och heldagsseminariernas syfte är att ge en bild av hur språket och metodiken Klassiskt Klarspråk underlättar för individer, par och grupper att bryta mönster som hindrar kontakt, samverkan och välbefinnande.

Båda seminarierna börjar med en presentation av Klassiskt Klarspråks centrala delar för att sen övergå i samtal och reflektion kring presentationen och de frågeställningar den väckt och du och övriga deltagare har kring något kommunikationsproblem eller någon annan utmaning ni upplever i privat- eller yrkesliv. Det innebär dock inte att du måste ha en specifik frågeställning med dig till seminariet. Jag har flera allmängiltiga i mitt bagage så förhoppningsvis ska seminariet ändå kunna upplevas tankeväckande, inspirerande och givande.

Skillnaden mellan seminarierna är att introduktionsseminariet inte kostar något att delta i, är betydligt kortare och har ett mer teoretiskt och översiktligt upplägg medan heldagsseminariet har ett mer praktiskt och djupare fokus för att på så sätt bidra med ökad klarhet kring den inre och yttre dialogens fallgropar och möjligheter och vad du kan tänka på om du till exempel vill kunna...

- Sätta ord på dina tankar, känslor och behov så att sannolikheten för att andra ska lyssna och förstå ökar.
- Få kännedom om vad som döljer sig bakom det andra säger och gör så du lättare kan förstå och nå dem.
- Utveckla färdigheter som hjälper dig möta utmanande situationer, personer och beteenden.
- Vara en mer stödjande, stärkande och konstruktiv kraft i ditt eget eller någon annans liv.
- Öka din kunskap om skillnaden mellan konflikthantering och konfliktlösning.
- Bidra till ömsesidigt givande samtal och möten.
- Minska kommunikationsproblem och motsättningar i privatliv, yrkesliv och samhälle.

Även om du är varmt välkommen att delta i flera seminarier så är de mer av engångskaraktär medan träning och utbildning med Klassiskt Klarspråk ger praktiska erfarenheter och tillgång till studiematerial som underlättar fördjupad förståelse och förändring.

Var & När

Öppna seminarier hålls på [Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge](#).

Introduktionsseminarier hålls torsdagar kl. 18.00-20.00 och söndagar kl. 10.00-12.00 och är öppna för upp till 20 deltagare. Heldagsseminarier hålls lördagar kl. 09.00-16.00 och är öppna för upp till 12 deltagare.

Datum finner du på hemsidan (konstruktivkommunikation.com/kalender) eller så hör du av dig till mig så berättar jag mer.

Vill du delta i ett seminarium men på annat datum än de i kalendern eller på annan ort än Löddeköpinge så kontakta mig, det går oftast att lösa.

Är ni redan en grupp privatpersoner eller ett arbetslag eller någon annan grupp från en privat eller offentlig verksamhet och vill att jag håller ett seminarium utan deltagande av utomstående så erbjuder jag slutna seminarier. Då kan ni själv välja ort och datum.

Pris

Priset för deltagande i öppna heldagsseminarier 900 kr/deltagare. Slutna seminarier och seminarier på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån då rådande förutsättningar.

Sker betalning i egenskap av privatperson är angivna priser inkl. moms. Betalar momspliktig verksamhet är angivna priser exkl. moms.

Frågor & Bokning

Vill du fråga något eller delta i ett seminarium når du mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88.

TRÄNING OCH UTBILDNING

MED KLASSISKT KLARSPRÅK

Syfte & Mål

Träningen riktar sig till individer, par och grupper som vill lära sig mer om den inre och yttre dialogens fallgropar och möjligheter och på så sätt lättare kunna bryta mönster som hindrar kontakt, samverkan och välbefinnande. Deltagande i tre träningar inom sex månader innebär genomförd grundutbildning i "Kommunikativt Ledarskap för ömsesidig förståelse med Klassiskt Klarspråk".

Upplägg och studiematerial är bland annat utformat för att du ska få erfarenheter, perspektiv och insikter som leder till fördjupad förståelse för hur du:

- Sätter ord på dina tankar, känslor och behov så att sannolikheten för att andra ska lyssna och förstå ökar.
- Får kännedom om vad som döljer sig bakom det andra säger och gör så du lättare kan förstå och nå dem.
- Utvecklar färdigheter som hjälper dig möta utmanande situationer, personer och beteenden.
- Blir mer stödjande, stärkande och konstruktiv i ditt förhållningssätt till dig själv och andra.
- Ökar din förståelse för skillnaden mellan konflikthantering och konfliktlösning.
- Lägger grunden till ömsesidigt givande samtal och möten.
- Minskar kommunikationsproblem och motsättningar i privatliv, yrkesliv och samhälle.

Detta är några exempel på hur träning och utbildning med Klassiskt Klarspråk ökar kunskapen om vad som hindrar och skapar kontakt med våra egna och andras goda sidor, underlättar förändring och bidrar till balans, harmoni och glädje inom och mellan människor.

Metodik

Metodiken är väl beprövad och ger stort utrymme till samtal, reflektion och praktiska övningar kopplade till vardagens prövningar och deltagarnas frågeställningar då en central del av metodiken är att bringa klarhet och vägledning i de situationer och sammanhang där det efterfrågas. Antal deltagare är därför också begränsat till högst 8.

Var & När

Öppna träningar hålls på [Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge](#) och börjar fredag kl. 19.00-21.30, fortsätter lördag kl. 09.00-17.00 och avslutas söndag kl. 09.00-16.00.

Datum finner du på hemsidan (konstruktivkommunikation.com/kalender) eller så hör du av dig till mig så berättar jag mer.

Vill du lära dig mer om konstruktiv kommunikation med Klassiskt Klarspråk men på annat datum än de i kalendern eller på annan ort än Löddeköpinge så kontakta mig, det går oftast att lösa.

Är ni redan en grupp privatpersoner eller ett arbetslag eller någon annan grupp från en privat eller offentlig verksamhet och vill att jag håller en träning utan deltagande av utomstående så erbjuder jag slutna träningar. Då kan ni själv välja ort och datum och upplägget är inte längre begränsat till fredag-söndag utan kan anpassas till era förutsättningar.

Pris

Priset för deltagande i öppen träning är 3000 kr/deltagare vid första träningstillfället, 2500 kr vid andra och 2000 kr vid tredje och efterföljande träningar. Studiematerial ingår.

Sluten träning och träning på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån då rådande förutsättningar.

För privatpersoner är angivna priser inkl. moms. För momspliktig verksamhet är angivna priser exkl. moms.

Frågor & Bokning

Vill du fråga någonting eller delta i en träning når du mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88.

UTVECKLING AV PARRELATIONEN

MED KLASSISKT KLARSPRÅK

Syfte & Mål

Min erfarenhet är att en av parrelationens stora utmaningar ligger i mannens och kvinnans kommunikation och de omedvetna reaktions- och kommunikationsmönster vi alla i någon mån bär inom oss och som hindrar kontakt, ömsesidig förståelse och närhet och försvårar vår samlevnad.

Nämnda mönster behöver medvetandegöras för att kunna transformeras. Ett sätt för er som varit par eller är par att påbörja eller komma vidare med denna transformation är att delta i handledning eller träning i "Kommunikativt Ledarskap för ömsesidig förståelse i parrelationen med Klassiskt Klarspråk".

I handledningen och träningen undersöker vi tillsammans hur mannen kan möta kvinnan och hur kvinnan kan möta mannen för att få kontakt, lägga grunden för ömsesidigt givande samtal och möten, förenkla och berika varandras liv, växa tillsammans och kanske ge relationen en djupare mening.

Upplägg och studiematerial är bland annat utformat för att ni ska få erfarenheter, perspektiv och insikter som underlättar för er att...

- ... sätta ord på era tankar, känslor och behov så att er partners vilja att lyssna och möjlighet att förstå ökar.
- ... uppfatta vad er partner egentligen menar och försöker förmedla med det han/hon säger och gör.
- ... inta ett mer stödjande, stärkande och konstruktivt förhållningssätt till er själv och er partner.
- ... prata med varandra utan att hamna i låsta positioner och upplevelser av otillräcklighet, skuld och skam.

Metodik

Metodiken är väl beprövad och lägger stor vikt vid tid för samtal, reflektion och praktiska övningar kopplade till parrelationens frågeställningar och utmaningar då en central del av den är att bidra till ökad klarhet och vägledning i just er relation. Antal par är därför också begränsat till högst 5.

Var & När

Handledning och öppna träningar hålls på [Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge](#). Datum för träning finns på hemsidan (konstruktivkommunikation.com/kalender) eller så hör ni av er så berättar jag mer.

Bildar ni själv en grupp av par och vill att jag håller en träning utan deltagande av utomstående så erbjuder jag slutna träningar. Då kan ni själv välja ort och datum.

Förutsättningar

I handledningen träffar ni mig i fysiska möten vid minst tre tillfällen. För att ni ska kunna få en uppfattning om mig och mitt sätt att arbeta så är första tillfället kostnadsfritt. I öppna träningar träffas 1-2 ledare och upp till 5 par under en helg.

Vill ni delta i träning men på annat datum än de i kalendern eller på annan ort än Löddeköpinge så kontakta mig, det brukar gå att lösa. Det gäller även er som önskar handledning men inte kan ta er till Löddeköpinge.

Omfattning

Handledning med par brukar ta mellan 1,5 till 3 timmar/tillfälle. Öppna träningar börjar fredag kl. 19.00-21.30, fortsätter lördag kl. 09.00-17.00 och avslutas söndag kl. 09.00-16.00.

Pris

Priset för handledning är 1400 kr/timme och par. Priset för deltagande i öppen träning är 6000 kr/par för första träningen, 5000 kr för andra och 4000 kr för tredje och eventuella efterföljande träningar. Träning på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån då rådande förutsättningar. Studiematerial ingår i träningen.

Betalar privatperson är angivna priser inkl. moms. Betalar momspliktig verksamhet är priserna exkl. moms.

Frågor

Vill du fråga något eller delta i handledning eller träning når du mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88.