

# KONFLIKTKOMPTENS

Bli en mästare på konflikter med rätt attityd



<b>Utbildning:</b>	Konfliktkompetens
<b>Datum:</b>	5 december 2023
<b>Tid:</b>	12:30 – 16:30
<b>Plats:</b>	Blommenhof Hotell
<b>Ort:</b>	Nyköping
<b>Pris:</b>	3 850 kr
<b>Måltider:</b>	fikabuffé ingår
<b>Tränare:</b>	Anja Lindberg
	Läs mer om Anja på nästa sida.

## Anmälan

[blommenhofutbildning.se](http://blommenhofutbildning.se)

[info@blommenhofutbildning.se](mailto:info@blommenhofutbildning.se)

0155-20 10 00

Det finns totalt 20 utbildningsplatser.

## Träna på att hantera konflikter

När vi är konfliktkompetenta är vi trygga med att vi klarar av att hantera konflikter om de uppstår.

Vi är också trygga i vårt sätt att kommunicera och att balansera våra behov mot andras så att vi i så stor utsträckning som möjligt kan undvika onödiga konflikter och missförstånd.

I en organisation med konfliktkompetenta medarbetare vågar man säga vad man tycker och den psykologiska tryggheten är stor.

Konfliktkompetens innebär att man inte låter missnöje ligga och pyra och växa till konflikter. Det är ett förhållningssätt som kommer att gynna dig själv, personalen och leda till bättre resultat.

*Läs mer på nästa sida.*



**Blommenhof Utbildning**  
med öga för utveckling

# KONFLIKTKOMPETENS

## Stärk dig som ledare och öka arbetsglädjen i ditt team

Lär dig bli konfliktkompetent och förebygg onödigt missnöje.

Ett visst mått av konflikter, som hanteras innan de blir stora och infekterade, är sunt och skapar utveckling, effektivitet och balans mellan behov och viljor. Har vi låg grad av konfliktkompetens finns risken att motsatsen uppstår. Avsaknad av konfliktkompetens kan innebära konflikträdsla eller att onödiga konflikter uppstår.

Vid konflikträdsla sopas saker under mattan, passiv aggressivitet kan förekomma och risken är att de konflikträddas idéer och behov inte får så stor plats som de annars skulle fått. En risk här är också meningsskiljaktigheter ignoreras tills "bägaren rinner över".

Vissa personer hamnar ofta i konflikter vilket kan innebära att onödig tid och kraft läggs på att hantera dessa, i stället för fokus på det arbete som ska utföras. Anledningen till att de hamnar där kan vara olika, men genom att utveckla konfliktkompetens kan de hitta strategier för att exempelvis undvika missförstånd eller balansera behov.

### Under en halvdag får du;

- Lära dig mer om olika typer av konflikter och hur de kan utvecklas
- Verktyg för effektiv kommunikation
- En dos av tankesättet Happy-happy (dina och andras behov får utrymme)
- Strategier för att hantera konflikter när du hamnar i dem
- Praktisk träning och feedback



## Anja Lindberg

Anja är ICF PCC-och ICC-certifierad coach samt KBT-terapeut. Hon har en fil.mag. i psykologi. Anja har arbetat med coaching på heltid sedan 2002 och har sedan 2004 utbildat professionella coacher och chefer samt föreläst och handlett i coaching och ledarskap i många olika typer av organisationer, både internationellt och i Sverige. Hon arbetar också med teamutveckling (certifierad iGDQ) och konflikthantering. Anja har varit ledamot i styrelser i olika branscher och har tidigare varit verksam som chef i telekombranschen.



**Blommenhof Utbildning**  
med öga för utveckling