

Kursus i sociale kompetencer: Succes i samarbejde og relationer

Brug din sociale intelligens klogt

Bliv bedre til at samarbejde, lær dine sociale styrker samt udfordringer at kende, og øg dine sociale kompetencer. Du bliver klogere på dine relationer på og uden for arbejdspladsen. Baseret på forståelsen af menneskers forskellighed arbejder du bl.a. med [konfliktåndtering](#), når du skal samarbejde. Derudover træner du, hvordan du håndterer udfordrende situationer ved at kende dine grænser og kommunikere effektivt.

Alt i alt styrker du din personlige gennemslagskraft og får redskaber til at skabe bedre relationer og håndtere konflikter, hvilket fører til større succes i dit samarbejde med andre.

Kurset starter med en FIRO-B test, der inkluderer feedback. Efter de to kursusdage får du individuel coaching vedr. din udvikling.

Kursus i sociale kompetencer: Succes i samarbejde og relationer

2 dages kursus

1 modul,

4 kursussteder

11.900 kr ekskl. moms

Vælg dato og lokation

7. dec - 8. dec 2020 IDA Learning, København V

[Tilmeld](#)

Få pladser

11. mar - 12. mar 2021 Tivoli Hotel, København V

[Tilmeld](#)

14. jun - 15. jun 2021 Comwell, Holte

[Tilmeld](#)

23. sep - 24. sep 2021 Tivoli Hotel, København V

[Tilmeld](#)

[Se alle datoer og steder](#)

Kurset kan holdes hos jer – [læs mere](#)

På kurset arbejder du med:

at øge din bevidsthed om relationer

at håndtere udfordrende situationer gennem bevidstgørelse af dine grænser og effektiv kommunikation

at kende dine egne behov og dine behøvs indvirkning på adfærd og valg

at øge dine sociale kompetencer

at kende dine egne behov og dine behøvs indvirkning på adfærd og valg

Hvem deltager?

Du er medarbejder eller leder, der gennem indsigt i egne følelser og reaktioner ønsker at forbedre evnen til at samarbejde og kommunikere – og dermed skabe endnu bedre relationer på arbejde og privat.

Forløbets 5 trin

Kurset gør dig bevidst om dine egne behov og dine behøvs indvirkning på adfærd og valg, så du kan skabe et større handlerum til at gøre noget andet, end det du plejer.

Trin 1. Forberedelse

Du får tilsendt et spørgeskema for at afdække din motivation og mål for forløbet. Skemaet udfyldes inden forløbets start og bliver sendt til underviseren. Du skal også lave en forventningsafstemning af forløbet med din nærmeste leder og have en dialog om, hvordan du kan implementere de nye færdigheder efter endt forløb.

Trin 2. Relationsafdækning

Du får tilsendt en række spørgsmål for at undersøge, hvilke behov du har for relationer og samarbejde. Dette element er vigtigt i forhold til at afdække, hvilke udfordringer du har. Vi benytter os af spørgsmål fra Fundamental Interpersonal Relation Orientation-Behavior. FIRO-B er et værktøj, der beskriver, hvordan personlige behov påvirker mellemmenneskelig adfærd.

Trin 3. Tilbage melding

På baggrund af din besvarelse af FIRO-B får du en times tilbage melding fra underviseren samt en drøftelse af, hvilke konkrete udfordringer du har i forhold til sociale kompetencer. Dette foregår via telefon eller skype.

Trin 4. Kursus – 2 dage uden overnatning

Kurset gennemføres som en interaktiv workshop skiftende mellem underviseroplæg, øvelser og opgaver. Personlig involvering og stillingtagen er den bedste forudsætning for dit udbytte. Du får rig mulighed for at fordybe dig i din egen personlighed samt tid til gruppeorienterede opgaver, hvor du sætter andres opfattelser i spil. Vi lægger vægt på værdighed og gensidig respekt, som skaber tillid og tryghed i gruppen. Det er op til dig selv, hvor dybt du vil arbejde med din udviklingsproces.

Trin 5. Opfølgningssamtale og feedback fra underviseren

Ca. tre uger efter endt kursus får du individuel opfølgning med underviseren. Underviseren giver feedback, sparring og coacher i forhold til set adfærd, FIRO-B profilen samt de situationer, som du ønsker at få sparring/coaching på. Her ser I også på, hvilke forventninger og mål du havde før kurset, og hvordan det er gået, samt hvordan du kan arbejde videre med det lærte og bedst muligt integrere det på din arbejdsplads.

Udbytte

Dit udbytte

Større selvindsigt

Bliv bevidst om, hvordan adfærd, følelser og selvopfattelse påvirker dine relationer

Forståelse af, hvordan du påvirker dig selv og andre

Du får et tydeligere billede af, hvorfor du reagerer, som du gør

Værktøjer til at skabe gode relationer og bedre samarbejde
Baseret på forståelsen af menneskers forskellighed
Større handlekraft og øget selvfølelse
Alt i alt styrker du din personlige gennemslagskraft

Din virksomheds udbytte
Medarbejdere, der reflekterer over egen væremåde
Arbejder aktivt med at acceptere egne svagheder og styrker
Medarbejdere, der forstår og accepterer forskelligheder
Et godt afsæt for bedre arbejdsklima
Medarbejdere, der ser et formål med det, de gør
Hviler i sig selv uafhængigt af omgivelsernes mening

Det var en kæmpe fornøjelse at være med. Jeg vil heller ikke lægge skjul på, at jeg har givet hele forløbet topkarakterer.
Asger Juel Hansen
Det Kongelige Bibliotek

Er du god ved andre, men ikke ved dig selv?
Test din personlige gennemslagskraft
[TAG ONLINE TEST](#)



Er der noget du er i tvivl om, ringer jeg dig op for personlig vejledning
René Fabricius Weichel
+45 4517 6140
rfw@mannaz.com
[Bliv ringet op](#)

Kursusoversigt
Varighed 2 dage
Modul 1 modul
Overnatning Nej
Pris ekskl. moms Fra 11.900 kr
Sted:Hele landet
Dato
Ledighed
Pris ekskl. moms
Sted IDA Learning, København V
Dato 7. dec - 8. dec 2020 Se detaljer
Modul 1 modul
Overnatning Nej
Ledighed Få pladser
Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)
Se detaljer
Sted
Dag
Dato
Tidspunkt
Modul
Sted IDA Learning, c/o IDA - Ingeniørforeningen i Danmark, 1780 København V | [Se på kort](#)
Dag 1. dag
Dato 07-12-2020
Tidspunkt 09:30 - 17:00
Modul Succes i samarbejde og relationer
Sted IDA Learning, c/o IDA - Ingeniørforeningen i Danmark, 1780 København V | [Se på kort](#)
Dag 2. dag
Dato 08-12-2020
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Succes i samarbejde og relationer
[Tilmeld](#)
Sted Tivoli Hotel, København V
Dato 11. mar - 12. mar 2021 Se detaljer
Modul 1 modul
Overnatning Nej
Ledighed Ledige pladser
Pris 12.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)
Se detaljer
Sted
Dag
Dato
Tidspunkt
Modul



Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 11-03-2021

Tidspunkt 09:30 - 17:00

Modul Succes i samarbejde og relationer

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 12-03-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Succes i samarbejde og relationer

[Tilmeld](#)

Sted Comwell, Holte

Dato 14. jun - 15. jun 2021 Se detaljer

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 12.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Comwell, Kongevejen 495A, 2840 Holte | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 14-06-2021

Tidspunkt 09:30 - 17:00

Modul Succes i samarbejde og relationer

Sted Comwell, Kongevejen 495A, 2840 Holte | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 15-06-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Succes i samarbejde og relationer

[Tilmeld](#)

Sted Tivoli Hotel, København V

Dato 23. sep - 24. sep 2021 Se detaljer

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 12.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 23-09-2021

Tidspunkt 09:30 - 17:00

Modul Succes i samarbejde og relationer

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 24-09-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Succes i samarbejde og relationer

[Tilmeld](#)

Sted Comwell, Holte

Dato 6. dec - 7. dec 2021 Se detaljer

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 12.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Comwell, Kongevejen 495A, 2840 Holte | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 06-12-2021

Tidspunkt 09:30 - 17:00

Modul Succes i samarbejde og relationer

Sted Comwell, Kongevejen 495A, 2840 Holte | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 07-12-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Succes i samarbejde og relationer

[Tilmeld](#)

Hele landet

Du kan trygt deltage på vores kurser

Forsamlingsforbuddet på højst 10 personer gælder ikke møder og andre arrangementer, hvor man "i det væsentligste sidder ned". Derfor afholder vi stadig alle kurser, uddannelser o.lign.

Vi følger nøje myndighedernes anbefalinger vedr. COVID-19 og har iværksat disse tiltag:
Undervisning foregår i store lokaler med min. 1 m afstand mellem hver stol.
Undervisningslokalet rengøres udførligt.
Alle skal bære **mundbind**, når man ikke sidder ned.
Alle skal jævnligt vaske hænder og spritte af.
Frokosten er portionsanrettet.

https://www.mannaz.com/wp-content/uploads/2020/10/Trygt-at-samarbejde-med-Mannaz_mSub.mp4

Vores retningslinjer er sidst opdateret d. 26. oktober 2020. Læs mere om retningslinjerne [her](#).

Prisen dækker over:

Før kurset

Gratis adgang til e-læringsmodulet "God læring", som giver redskaber til, hvordan du både før, under og efter din deltagelse øger værdien af dit kursus/uddannelse

Spørgeskema

Link til FIRO-B

Personlig samtale med underviseren om mål, forventninger samt tilbagemelding på FIRO-B værktøjet (et spørgeskema som tager ca. 15 min. at udfylde på nettet)

Under kurset

2 kursusdage

Fuld forplejning i kursustiden

1 underviser

Materialer samt logbog til dine notater

Individuel træning og feedback fra deltagere samt undervisere

Efter kurset

Kursusbevis

1 times individuel coaching indgår gratis som del af dit kursus

Mulighed for tilkøb af yderligere coaching

Praktisk gennemførelse

Dine og dine medkursisters egne oplevelser, reaktioner og erfaringer danner baggrund for kursets indhold. Vi arbejder intensivt, men med rig mulighed for at reflektere både i større og mindre grupper.

Vi arbejder med veldokumenteret psykologisk teori og med etiske principper, som til sammen skaber et tillidsbaseret action-learning miljø.

Konsulent

Natasha Swerdløff



Natasha Swerdløff har arbejdet med personlig udvikling i over 20 år og har været tilknyttet Mannaz siden 1998. Natasha arbejder ud fra den antagelse, at det at udvikle sig personligt er et betydeligt aspekt i enhver karriere. Hun skaber en tryk og fortrolig atmosfære deltagerne imellem, hvilket giver de bedste betingelser for at forstå dine vanlige mønstre. På den baggrund kan du arbejde videre med din adfærd og lære at udnytte dine personlige evner og ressourcer bedst muligt.

Det er ikke altid chefens skyld...

Det er ikke altid chefens skyld, hvis du er stresset, demotiveret eller irriteret. Dine tanker påvirker nemlig dit humør langt mere, end du måske tror. Læs med og forstå hvorfor

[Læs artiklen](#)

Læs også:

[Skru op for dine sociale kompetencer](#)

Relaterede kurser

Kommunikation og Dialog

Bliver du ofte frustreret over, at andre misforstår, hvad du siger? Lær at styre og påvirke din kommunikation, så du taler på samme kanal som dine modtagere. Fokus er bl.a. ind på adfærd, kropssprog og følelser.

2 dage 12.900 krekskl. moms [Læs mere](#)



Personlig Power - kursus i personlig udvikling

Er du klar til at arbejde med dig selv på en ny måde? Dette udviklingsforløb er til dig, der ønsker at styrke din indre platform og brænde igennem på den ydre.

6 dage 29.900 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Mental træning - øget balance, nærvær og resultater

Oplever du tankemylder, stress og svigtende fokus? Få enkle teknikker inden for mentaltræning til at opnå indre ro, mindre stress og bedre resultater i din hverdag.

5 dage 15.999 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Andre muligheder

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes ude hos jer. Der er god økonomi i interne kurser og fælles læring skaber fællesskab i jeres firma.

Kurset holdes kun for jeres virksomhed og tilpasses jeres konkrete ønsker og behov, fx om det skal være med fysisk fremmøde eller virtuelt.

[Læs om interne kurser](#)

Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

Kontakt os for at høre mere om mulighederne.

[Courses in English](#)

Individuel coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling som fx leder, projektleder eller bare din personlige udvikling, kan du supplere dit kursus eller uddannelse med coachingsessioner.

Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års praktisk erfaring inden for dit felt.

[Læs mere om coaching](#)

Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulentytelser – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Praksisnær læring](#) Ny viden har kun værdi, når den kommer i brug. [Om Mannaz Kursusgaranti](#) Vi afholder alle kurser med forhøjet sikkerhed. [Book trygt os hos DIEU](#) blev til Mannaz. Siden 1975 har Mannaz leveret praksisnær læring. [Vores historie](#) Læring verden over. [Kontorer i København, London, Malmö og Aarhus.](#) [Global tilstedeværelse](#)
