

# Lyckas med dina samtal



Patrik Nyström, leg psykolog

The background of the slide features dark silhouettes of two people in conversation. On the left, a person is shown in profile, gesturing with their hands. On the right, another person is partially visible, also in profile. The overall aesthetic is professional and focused on human interaction.

# Om samtal

Vi samtalar dagligen. Såväl privat som i arbetslivet. Men att lyckas med samtalen utifrån de syften och förväntningar vi har, kan vara svårt. Vi hamnar lätt någon annanstans än vi hade tänkt oss. Vi missförstår varandra, vi hamnar i försvarsställning, vi pratar om olika saker. Många saker uppstår som gör att vi hindras i vårt syfte.

Den här kursen vill stärka dig i att "lyckas med dina samtal", genom att ge kunskap och tips på vad som har effekt. Den ger dig också möjlighet att förstå mer av vad du själv tycker är svårt, att ta del av erfarenheter från andra med liknande situation.

Genom inspiration, ny kunskap, reflektion och inte minst färdighetsträning hoppas jag att du ska uppleva att du känner dig bättre rustad för utmanande samtal efter den här dagen. Min utgångspunkt för samtalsmetodik tar jag i modern forskning, men framför allt utgår jag ifrån snart 20 års praktik som psykolog och coach inom arbetslivet.

Med vänlig hälsning

Patrik Nyström, leg psykolog

# Lyckas med dina samtal

## Information

### För vem:

Chefer på olika nivåer, projektledare, skyddsombud, medarbetare inom HR samt alla med intresse för att utveckla sin kommunikativa förmåga.

### Syfte:

Syftet med utbildningen är att

- stärka förmågan att kommunicera konstruktivt och lösningsfokuserat
- erbjuda verktyg för att bättre kunna leda samtal
- öka tryggheten att hålla i utmanande samtal

### Metod:

Ett pedagogiskt upplägg med teori, praktiska övningar, reflektion och diskussion. Utrymme ges för givande erfarenhetsutbyte mellan deltagarna då det får god effekt på lärandet.

### Kursledare:

Patrik Nyström, leg psykolog

### Kursavgift:

I kursavgiften ingår digital kursdokumentation.

Moms tillkommer.

För bokning skicka e-post till [info@nystrompsykologi.com](mailto:info@nystrompsykologi.com)

## Datum

- 29 mars (digital kurs)
- 19 april (digital kurs)

Pris:

3 500 kr, exkl. moms (företag)

1750 kr, exkl. moms (privat)

## Agenda

9	Introduktion
9.30	Tillit – grunden för bra samtal
10-10:45	<i>Gruppuppgift</i>
11-12	Förberedelser Fånga motivationen <i>Reflektion i subgrupp</i> Feedforward
13	Aktivt lyssnande – 3 delar Reaktioner och beteenden som är svåra Processverktyg för att leda samtalet
14:15	<i>Samtalsträning 2 och 2 med observatör</i>
16	Utvärdering och avslut