

BOOK

DISC

ASSERTIONSKURSUS

Et assertionskursus, der tager udgangspunkt i DISC-profilering. Varer tre dage. Dette giver tid til at dække teori, DISC-profilering, praktiske øvelser samt de specifikke kommunikationssituationer: generelle, pressede og konfliktløsningssituationer.

DISC Assertionskursus

Målgruppe: 12-16 personer

Varighed: 3 dage

Pris: fra 11.100,- excl. moms

Kurset er excl. DISC-profiler (250, pr. deltager), Transport, Lokaleleje og Forplejning

Dag 1

Morgen: Introduktion og DISC-profilering

Registrering og morgenkaffe

Velkomst og kursusintroduktion

DISC-profilering: Introduktion og udfyldelse

Formiddag: Forståelse af assertiv kommunikation

Oplæg: Hvad er assertiv kommunikation, og hvorfor er det vigtigt?

Diskussion: Deltagernes erfaringer og behov for assertiv kommunikation

Eftermiddag: DISC-profilanalyse og personlig indsigt

Analyse af DISC-profiler: Forståelse af egne og andres profiler

Øvelse: Identifikation af personlige styrker og udfordringer i kommunikation Opsamling og refleksion

Dag 2

Morgen: Teori om assertiv kommunikation

Morgenkaffe og netværk

Oplæg: Grundlæggende principper for assertiv kommunikation

Formiddag: Generelle kommunikationssituationer

Workshop: Assertiv kommunikation i dagligdagen

Diskussion: Praktiske udfordringer og løsninger

Eftermiddag: Kommunikation i pressede situationer

Oplæg: Kommunikation under pres - strategier og teknikker

Praktiske øvelser: Rollelege og simulationer af pressede situationer

Opsamling og refleksion

Dag 3

Morgen: Konfliktløsningssituationer

Morgenkaffe og netværk

Oplæg: Teknikker for assertiv konfliktløsning

Formiddag: Praktiske konfliktløsningsteknikker

Workshop: Case studies og rollespil i konfliktløsning

Diskussion: Refleksioner og læringspunkter

Eftermiddag: Anvendelse af DISC i kommunikation

Oplæg: Brug af DISC-profiler i assertiv kommunikation

Øvelser: Tilpasning af kommunikationsstile til forskellige DISC-profiler

Opsamling, refleksion og afslutning

Materialer og Værktøjer

DISC-profil assessment: Gennemføres online før kurset og analyseres på dag 1.

Assertiv kommunikationsskabelon: Praktiske guidelines og skabeloner til assertiv kommunikation.

Case studies og rollelege: For praktiske øvelser og simulationer.

Evaluering og Opfølgning

Daglige refleksioner og feedback: For at sikre læring og justere kurset efter deltageres behov.

Afsluttende evaluering: Skriftlig evaluering af kurset samt personlig feedback til deltagerne.

Dette 3-dages kursus sikrer en solid forståelse af assertiv kommunikation og giver deltagerne praktisk erfaring med anvendelse af værktøjerne i forskellige kommunikationssituationer, herunder generelle, pressede og konfliktfyldte situationer.