

DET FORPLIGTENDE SAMARBEJDE

**SÅDAN HÅNDTERER
DU SVÆRE
SAMTALER**

| HVORNÅR | FORMÅL | SÅDAN GØR DU |
|-----------|---|--|
| Før | Mød op til den svære samtale med et konstruktivt mind-set | <p>1. Tænk over hvad samtalen skal handle om?</p> <ul style="list-style-type: none"> - En enkelt situation, et mønster eller relationen mellem jer? |
| | | <p>2. Tænk over hvad du gerne vil have ud af samtalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positive motiver kan være: finde en god fælles løsning, lære, forstå, styrke relationen - Hvad vil du gerne opnå for: 1) dig selv, 2) den anden, 3) jeres relation? |
| | | <p>3. Få styr på hvad der er fakta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adskil din fortolkning fra fakta - det du har observeret |
| Under | Undgå dårlig og konfliktskabende dialog ved at følge teknikkerne for svære samtaler | <p>4. Skab sikkerhed i samtalen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hav fokus på at skabe sikkerhed i samtalen, hvis du oplever at du eller den anden angriber eller undviger: - Træd ud af samtalen --- (re-)etabler gensidig respekt eller (re-)etabler et fælles mål --- træd ind i samtalen igen <ul style="list-style-type: none"> - Respekt kan (re-)etableres ved at: 1) undskylde, eller 2) start med 'ikke-sætninger' - Fælles mål: 1) vær eksplicit om at du søger at finde et fælles mål, 2) Hav fokus på de samlede konsekvenser ved dit forslag og alternativerne 3) brug 'ikke-sætninger' undervejs |
| | | <p>5. Del din forståelse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start altid med at beskrive fakta på en neutral måde - Forklar herefter hvordan du fortolker fakta, men hold dig på din egen banehalvdel - Afslut altid med et åbent spørgsmål |
| Afrunding | Afslut samtalen med fokus på hvordan vi kommer videre på en god måde | <p>6. Hvordan tager vi en beslutning?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vær eksplicit om hvordan i tager en beslutning - Sørg for at beslutningen kommunikeres med respekt for hinanden og med fokus på fælles mål |
| | | <p>7. Hvem gør hvad til hvornår?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Få altid beslutningen nedfældet på skrift og delt mellem jer |