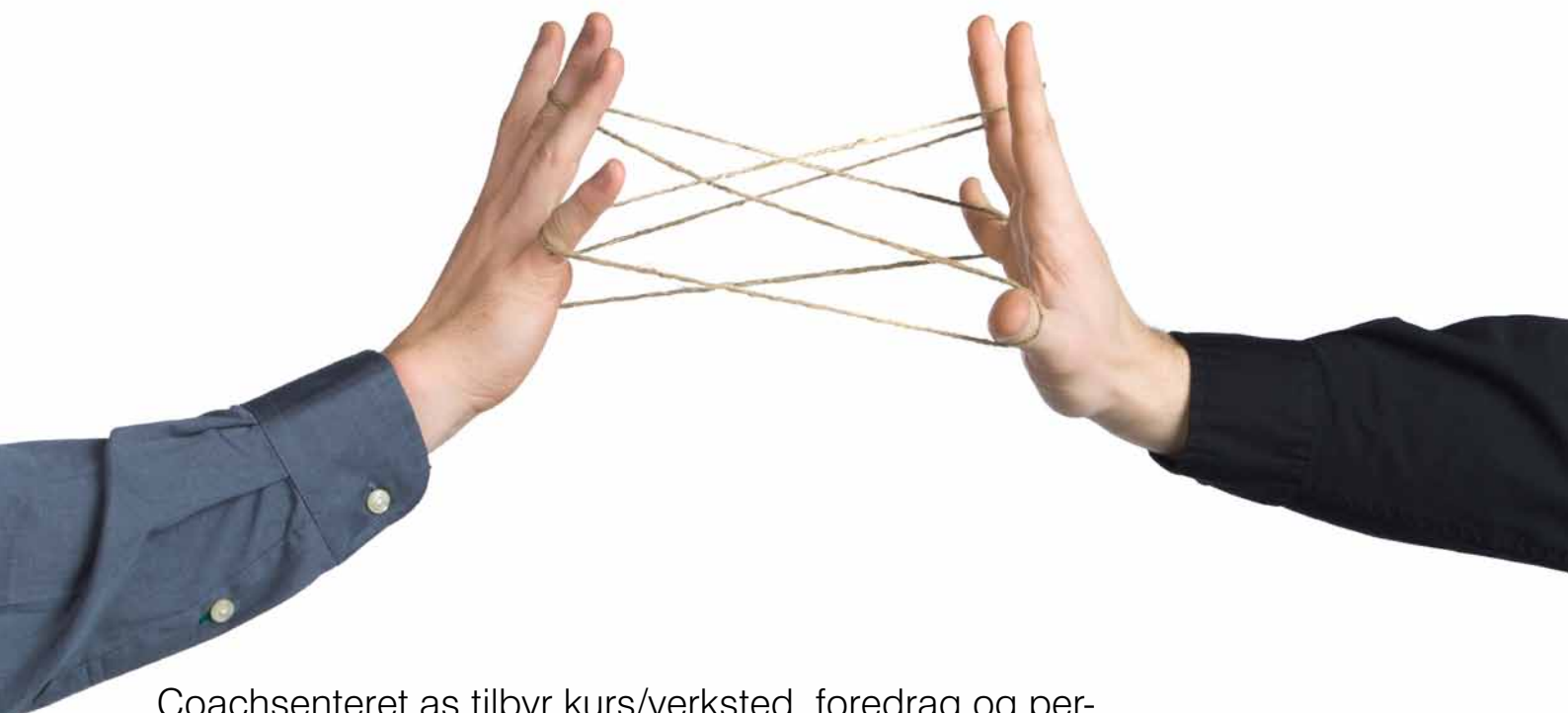


Lær å kommunisere tydelig, helhetlig og konstruktivt ved hjelp av 5 enkle trinn

For deg som ønsker en åpen og klar kommunikasjon som fremmer vinn-vinn-løsninger



Coachsenteret as tilbyr kurs/verksted, foredrag og personlig veiledning i kommunikasjonsverktøyet «5-trinn».

Bevisstgjørende og løsningsorientert

De 5 trinnene virker bevisstgjørende på en selvutviklende måte, og gir den enkelte en ramme for å kunne uttrykke seg strukturert og tydelig. Trinnene gjør at man får sortert og kommet til klarhet i egne tanker, følelser, verdier, ønsker og behov. Verktøyet inspirerer til konstruktiv, løsningsorientert tenkning og konkret handling. Det er godt egnet til bruk både i jobbsammenheng og på hjemmebane.

Nyttig for avklaringer og godt samarbeid

«5-trinn» er spesielt egnet som verktøy i situasjoner der personer med ulike

oppfatninger skal samarbeide på en konstruktiv måte, eller der det har oppstått uenighet, der noe er utydelig, og der det er behov for avklaringer. Verktøyet virker både konfliktforebyggende og konfliktløsende.

Klar og handlingsrettet

«5-trinn» styrker den enkeltes evne til å:

- Skille fakta fra antakelser og tolkninger
- Skille mellom sak og person
- Ta ansvar for egne følelser
- Bli mer bevisst egne verdier
- Være tydelig på egne grenser
- Vise respekt for seg selv og andre
- Søke vinn-vinn-løsninger
- Omsette tanker i konkret handling



I bedrifter med god kommunikasjonsflyt økes både trivsel og produktivitet.



Nøkkelpunkter som gir et helhetlig perspektiv

5-trinnsverktøyet har en helhetlig tilnærming og går inn på følgende nøkkelpunkter i kommunikasjon:

1. Fakta – nøytral situasjonsbeskrivelse
2. Tanker og tolkninger
3. Følelser og behov
4. Viktige hensyn og forslag til vinn-vinn-løsninger
5. Handling

Metoden stammer opprinnelig fra den verdenskjente familierapeuten Virginia Satir, som brukte de 5 trinnene i sitt arbeid med klienter. 5-trinnsmodellen har senere blitt videreutviklet av pedagogen Ruthann Pippenger og coachen Anne Helene Grøntoft.

Kort om opplegget

Coachsenteret as har utviklet et opplegg med en kombinasjon av kurs/fellessamlinger og personlig oppfølging som vil hjelpe den enkelte deltaker å få verktøyet under huden og bruke det aktivt i hverdagen med alle de fordelene det gir. Et standard opplegg gjennomføres over en periode på to-tre måneder og består av to fellessamlinger og 3-7 individuelle samtaler pr deltaker.

For mer informasjon om Coachsenteret as: www.coachsenteret.no

Kontaktperson:

Anne Helene Grøntoft,
mobil: 971 40 692,
e-post: anne.helene@coachsenteret.no

I bedrifter med god kommunikasjonsflyt økes både trivsel og produktivitet.

Uttalelser fra kunder om 5-trinnsmetoden

«Os kommune i Hordaland har nytta Anne Helene Grøntoft til å kursa samtlige tilsette i Kommunehuset i bruk av heilskapleg kommunikasjon og bruk av 5-trinnsmetoden. Over 100 tilsette deltok i eit 7 timars kurs som gjekk over 2 dagar. Bodskapen vart lagt fram på ein god og spennande måte, med variasjon mellom førelasing, rollespel, individuelle og gruppevise øvingar.

Anne Helene var dristig i framføringa av bodskapen; ho var direkte, ærleg og hadde sær gode og sterke døme frå sitt liv som illustrerte kva gode/dårlege kommunikasjonsmåtar gjer med oss i dagleglivet, anten vi er på jobb eller i ein familiesamheng.

5-trinnsmetoden er ein god reiskap; han er enkel, forståeleg og sær verknadfull!

Vi tilrår alle organisasjonar som er i endringsprosessar å nytta Anne Helene som kurshaldar innafor emnet kommunikasjon.»

Birthe Rasmussen
Kompetanseleiar
Os kommune

«Min ledergruppe har gjennomgått kurs i de 5 trinnene i helhetlig kommunikasjon med Anne Helene Grøntoft.

Anne Helene er en god instruktør som kommuniserer direkte, ærlig og åpent med alle kursdeltagere.

De 5 trinnene i helhetlig kommunikasjon inneholder alle elementer som bør være en selvfølge i kommunikasjon mellom individ og i grupper.

Tilbakemeldingene fra ledergruppen etter kurset har vært meget positive og allerede på første møte ble den nye kunnskap omsatt i praksis.»

Gorm Frimannslund
Direktør Stasjonsavdelingen
Widerøe's Flyveselskap ASA

«Nærmere 40 ansatte i Planteforsk, Region Vest var samlet til kurs i kommunikasjon i Bergen våren 2005. Vår foredragsholder var Anne Helene Grøntoft. Hun er en svært engasjert og inspirerende foredragsholder som gir mye av seg selv.

Foredraget inneholdt blant annet '5 trinns modellen' i kommunikasjon, rollespill og nyttige eksempler som kan brukes både i det daglige arbeidsliv og på det mer personlige plan.

Jeg har i etterkant mottatt flere henvendelser fra deltakerne som var svært fornøyde med kurset og som allerede har tatt i bruk 5 trinns modellen.»

Gerd Tingvik
Kontorleder
Planteforsk, Særheim forskingssenter

Se også: www.corebeing.no/kommunikasjon.html



www.coachsenteret.no