

Beställ kurs i civilkurage & konflikthantering

Texter om ickevåld, konflikthantering, samhällsförändring, civil olydnad och plogbillsrörelsen

Personalkurs i konflikthantering

- Hur kan jämlika metoder skapa innovativ kreativitet och engagemang?
- Vilka metoder för att kombinera omsorg och rak kommunikation kan bryta tystnadskultur?
- Hur kan osäkerhet och sårbarhet bli kraftfullt för att ingripa vid övergrepp och sexuella trakasserier?

Om mötestekniker, problemlösning, teamarbete & konflikthantering

Deltagarna övar praktiskt ett brett spektrum av tekniker för att arbeta kreativt i team. De övar metoder för konstruktiva lösningar samt för att ingripa vid olika former av konflikter. Förutom effektivare och 'roligare' mötestekniker övar deltagarna i att ingripa snabbt och konstruktivt vid baktaleri, mobbning, rasism, sexism och sexuella trakasserier i arbetslaget.

Proaktivt konfliktingripande

Proaktiv är att initiera förändring snarare än att bara reagera på problem - vara reaktiv. Under kursen tränas deltagarna i verktyg för att bygga och "leva det företag" som stödjer och inspirerar till innovation. Innovativ och självgående konflikthantering på företaget utvecklas genom att personal tillsammans övar och lär sig färdigheter och metoder. Att bara lära sig teori och

få individuella insikter blir ofullständigt. Proaktivt Konfliktingripande började utvecklas under nittiotalet av bl a Per Herngren.

Konflikthantering

Efter kursen har chefer och personal breddat sina färdigheter i att ingripa i konflikter som oenighet, fördomar, baktaleri, mobbing, sexism, trakasserier, rasism, homofobi.

Dialog och samtalstekniker

Under kursen övar deltagarna metoder för kreativa och jämlika samtal, samt dialogtekniker. Dessutom övas olika metoder för att ingripa vid makt- och härskartekniker.

Beslutstekniker

Deltagarna tränar praktiska tekniker för att intensifiera möten och göra dem innovativa. Här finslipas tekniker för att avlasta gruppen från 'information overload', irritation och energidränering. Deltagarna övar metoder som fokuserar både på effektivt nyskapande samt att inspirera och stötta varandra till ökat deltagande.

Effektivare möten kan spara in 20 procent av arbetstiden

Per Herngren leder även kurser i effektivare och mer jämlika möten. Enligt [Dale Whelehan, en forskningsledare för en studie](#), gav deras undersökning att effektivare möten kan spara in 20-30 procent av arbetstiden. För en mindre arbetsplats motsvarar det kostnad på hundratusentals kronor per år.

"Enligt [Whelehan visar studien](#) att den genomsnittliga arbetstagaren förlorar två till tre timmar varje dag på grund av dåligt strukturerade möten, dålig teknikimplementering och enkla distraktioner.

- Så fyradagarsveckan är redan här, vi kan bara inte se den eftersom den är begravd under dessa föråldrade metoder, säger han."

Träning i civilkurage och konflikthantering kan rädda liv

Statistik från FNs arbetsorganisation tyder på att fler dör av sjukdomar och stress som orsakas av organisation, mobbning och härskartekniker på arbetsplatsen än som dör av olyckor orsakade av farlig arbetsmiljö. Att införa regelbunden träning i civilkurage och konfliktingripande skulle i så fall rädda liv.

”Enligt FN:s internationella arbetsorganisation, ILO, inträffar årligen omkring 2,8 miljoner arbetsrelaterade dödsfall. Drygt 380 000 av dem är dödsolyckor. Av dödsfallen beror 14 procent på olyckor och 86 procent på sjukdomar. Att människor dör, blir sjuka eller slits ut i förtid och att jobbstressen tvingar upp antalet sjukskrivningar är helt oacceptabelt. Varje arbetsrelaterad död är ett misslyckande i arbetsmiljöarbetet.” (Erna Zelmin-Ekenhem, generaldirektör, Arbetsmiljöverket, DN, 27 april 2019.)

Kort övning om att ingripa under mobbning.

Pers texter om:

[härskartekniker](#)

[feministiska mötestekniker](#)

[vetenskap och teori kring konflikthantering](#)

Övning och teori vävs samman

Exempel på praktiska övningar och metoder under kursen. Konkreta vardagssituationer används för övningarna för att metoderna ska ge användbara färdigheter snarare än abstrakta insikter:

Beslutsmöten

Avbryta samtal, ta tillbaka ordet.

Osäkerhet: förklara sig, försvara sig, ursäktande, ignorerad.

Fördela auktoritet: besserwisser, bulldoser, trångsynt, dominera, låsa sig, nej-sägare, ja-sägare, stigmatisera, stämpla, gnällspik, spela offer, känslösam, tjat, övertala, utpressning.

Tröghet: Vet inte! Vad ska jag göra åt det då? Ingen sa åt mig att-. Men jag hörde att-.

Mikrostyra: svårigheter, informationsöverflöd, avlasta, belasta, delegera tillbaka.

Problemlösning

Förhandlingstekniker: skiljedom, principstyrd, förhandling, out of the box-lösning, kompromiss. "Som om" istället för "för att".

Mötestekniker: förslagsrunda, beslutsrunda tidsunderlättare, stämningsunderlättare, maktingripare, hustomte.

Dialogtekniker: affirmerande dialog, dialektisk dialog, styrt lyssnande, aktivt lyssnande, immanent kritik, skapa värde eller värdera, innovativt frågande.

Säga ifrån, höja rösten, gräla, skälla, skrika, skällsord, visa ilska.

Mobbning & rasism

Avbruten och ignorerad.

Förtal: Baktal, skitsnack, antydningar, ryktesspridning, skamning.

Mobbning: rituella mord på chefer, utfrysning, skamning, stämpling, psykisk trakasseri, hantera psykopater.

Rasism: särskiljandets logik, kategorisera, annangöra, exotisera, idealisera, naturalisera,

förkroppsliga, sexualisera, marginalisera, betitta, integrera, segregera, tycka synd om, kulturrelativism, contain(er)

Sexism & homofobi

Sexism: särskilja, underordning, rokad, annangöra, nedlåtande, hån, gråta, ilska, faderlig, heder, paternalism, peka ut som offer och hjälplös, homosocialisation

Sexuella trakasserier: oönskad flört, kroppsavstånd, ond tro, tafsa, antasta, integritetskränkning, stalker.

Homofobi: heteronormativt, exotisera, outa, queer, trans.

Performativt konfliktingripande

Texter om ickevåld, konflikthantering, samhällsförändring, civil olydnad och plogbillsrörelsen