

# Findes der røvhuller og hvordan håndterer du dem? – 1 dag - MBK A/S

Ja - titlen er kontroversiel – en pænere ville være ”Forebyggende konstruktiv konflikthåndtering” eller ”håndtering af besværlige mennesker”. Titlen er inspireret af Stanford professor, Robert Suttons bøger: ”The Asshole Survival Guide” & ”The No Asshole Rule”. Den er solgt i mere end 900.000 eksemplar, så der må jo findes nogen derude.

Kurset ser på de mekanismer, der ofte opstår på arbejdspladsen, hvor kommunikationen går galt, og hvor samarbejdsrelationen føles ubehagelig og dræner den ene eller begge personer.

Kurset er for alle der har svært ved at takle personer, som har en udfordrende eller meget egoistisk adfærd. Hvis du synes, at det er stort set alle omkring dig, der skal ændre deres adfærd, skal du ikke tilmelde dig.

## Udbytte for kurset:

- Praktiske redskaber, så du lettere kan takle besværlige mennesker.
- Træning der hjælper dig til at kunne gå i ”neutral”.
- En oplevelse af at leve mere indefra og ud end udefra og ind.
- Viden om de omkostninger der er, når røvhuller findes på arbejdspladsen.
- Responsmetoder der virker.
- Hvis du selv er en ”pain in the ass” for andre, hvordan kommer du så af med den rolle?
- Ny tilgang til konflikter.
- Kommunikationsredskaber der kan bruges fra dag et efter kurset.
- Viden om psykologisk viden, som vil gøre dig bedre til at forstå andre og især dig selv.
- Din egen handleplan.

## Indhold på kurset:

- Hvad kendetegner et ægte Røvhul?
- Kan man blive ”smittet”?
- Forstå den teknik besværlige mennesker anvender, når de ønsker din opmærksomhed.
- Psykologiske muskler, der bør trænes inden, du interagerer med besværlige mennesker.
- Er det omkostningstungt at have dem i sin organisation?
- Hvad kan du gøre fremover? Er der noget du kan træne?
- Hvad opbygger dig, og hvad dræner dig?
- Hvilke grundværdier gør, at du står rustet til på bedst mulig måde at være i en verden, der kræver mere og mere og kører hurtigere og hurtigere?

## Form:

Kurset anvender aktiv læring dvs. korte oplæg, samtaler og træning igennem praktiske øvelser. Du kommer til at bruge dine egne erfaringer, øve dig i forskellige teknikker og få nye ideer. Der forventes stor deltageraktivitet.



# Findes der røvhuller og hvordan håndterer du dem? – 1 dag - MBK A/S

## Kursusindhold

### Diverse kendetegn

Findes der særlige metoder som egoistiske mennesker anvender?

### Forskel på en dum skid og en dum handling

Hånden på hjertet findes der nok mange af os, der godt kan finde et tidspunkt, hvor vores opførsel måske ikke har ligget og toppet skalaen på "God opførsel overfor dine medmennesker"?

### Konflikthåndtering

Hvad er mine egne reaktionsmønstre når jeg befinder mig i konfliktsituationer?  
Hvordan kan jeg træne mere hensigtsmæssige mønstre?

### Kommunikative styrker og udviklingsområder

Hvilke styrker besidder jeg, og hvilke kan jeg med fordel udvikle i den nærmeste fremtid? Hvilke gevinster ligger der og venter?

### Omkostninger

Viden om de omkostninger, der er forbundet med røvhullers opførsel på arbejdspladsen?

### Psykologiske muskler

Når du interagerer med besværlige mennesker, hvilke psykologiske muskler vil være hensigtsmæssige at træne?

### Opbyggelig contra drænende

Hvilke mekanismer opstår på arbejdspladsen, hvor kommunikationen går galt, og hvad dræner dig, og hvad giver dig overskud?

### Anerkendelse og motivation

Kan du træne hjernen til at se efter de gode sider hos andres mennesker i stedet for deres fejl?

### Åben og aktiv kommunikation

Hvordan aflæser jeg bedst andres kommunikation, og hvilke signaler sender jeg selv?  
Kan jeg træne og blive bedre til at lytte?

### Værdier

Hvilke værdier er mine grundsten og det fundament, hvor andres opførsel ikke får mig til at vakle?

### Feedback

Hvordan giver jeg mest hensigtsmæssigt andre feedback? Hvordan undgår jeg, at folk bliver kede af det eller sure, når jeg giver dem feedback?

### Kropssprog



# Findes der røvhuller og hvordan håndterer du dem? – 1 dag - MBK A/S

Hvordan underbygger mit kropssprog min kommunikation?

# Findes der røvhuller og hvordan håndterer du dem? – 1 dag - MBK A/S

## Kursusprogram

Udgangspunkt for kursets program er deltagernes ønsker og behov. Hvilke emner vi kommer ind på, og hvor meget hvert emne fylder, og hvornår vi kommer ind på dem, afhænger af deltagerne.

Det følgende er et eksempel på, hvordan et program kan se ud.

### Dag 1:

#### Kl. 9 – 12.30

Introduktion og definition på "Hvad er et Røvhul". Kommunikationsøvelser og indsigt i hvad der virker og ikke virker. Hvordan fungerer hjernen på verbale overgreb?

Hvor meget din egen indre dialog betyder for kommunikationen med andre.

Har du selv sider, der kunne betegnes som vanskelige for andre at håndtere.

Hvilke psykologiske muskler der kan trænes.

#### Kl. 13.15 – 17

Hvad dræner dig og hvad giver dig energi?

Dine egne grundværdier, som hjælper dig i at stå fast.

Hvorfor er det svært at ændre sin adfærd og tæt på umuligt at ændre de andres?

Konflikters dynamik og hvordan de optrappes eller nedtrappes.

Handleplan, hvad gør du i morgen?

# Findes der røvhuller og hvordan håndterer du dem? – 1 dag - MBK A/S

## Pris og praktisk

**Pris:**

4.800 kr. inklusiv forplejning og kursusmateriale. Ekskl. moms.

**Datoer:**

Se kursusdatoerne i boksen til højre.

**Sted:**

MBK A/S, Pilestræde 61, 1112 København K. (500 meter fra Nørreport).

**Varighed:**

1 dag

**Tilmeldingsvilkår:**

Betaling for kurset skal ske straks efter modtagelse af fakturaen, som fremsendes, når vi har registreret din tilmelding.

Ved afmelding kan en kollega overtage pladsen uden yderligere omkostninger, eller du kan selv deltage for halv pris ved et senere kursus.

**Afbestillingsforsikring?**

Ønsker du at tilkøbe en Afbestillingsforsikring, så du er sikret mod f.eks. sygdom, pandemier, nationale nedlukninger osv.

Afbestillingsforsikringen koster kr. 375 pr. person for 1-dags kurset "Findes der røvhuller og hvordan håndterer du dem?".

Læs forsikringsbetingelserne her: [www.MBK.dk/priser](http://www.MBK.dk/priser).

## Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/findes-der-roevhuller-og-hvordan-haandterer-du-dem/>