

Registrering og håndtering af vanskelig kommunikation

(f.eks. sige fra, bede om, kritisere, rettesætte, udtrykke følelser (frustration, forundring), etc.)

Registrering af situation:

Beskriv situationen (en situation som har fundet sted eller vil finde sted)

Hvad ville du gerne have sagt? / Hvad vil du gerne kunne sige? (dagsorden)

Hvad forhindrede / forhindrer dig i at få sagt det, du gerne vil? (hindrende tanke/-r eller forestillinger)

Hvad sker der, når du ikke får det sagt? (konsekvenser)

Opstilling af plan for håndtering af situation:

Dagsorden (Hvad vil jeg gerne opnå? Hvad er det væsentligt at få kommunikeret – og hvorfor?)

Formuleringer (Skriv nogle sætninger ned. Udvælg én som den mest centrale – det er din overskrift!)

Teknikker (Læg masken, vind tid, hold fast, mulig kompromis'er, "på "Bolden" eller "Dig og mig", ...)