



# Teknisk sjekk...

- 1) Slå på kamera + Lyd + Si hei!



- 2) Trenger du hjelp? Skriv i Chat.



- 3) Fortell oss;

Hva er grunnen til at du starter denne treningen nå?



Trenger du hjelp? Ring Lasse: Tlf: 90 83 17 65

Velkommen til  
Kommunikasjon og  
Lederskap!



---

# Kommunikasjon & Lederskap digitalt

---

# Mål

1. Bli kjent, og trygg i å kommunisere digitalt
2. Skape gode samtaler
3. Etablere de beste forutsetningene for fremgang

# Hvordan fremstår jeg i digitale møter?





Hvordan folk ser  
på oss -  
bestemmer  
engasjementet

**Hva vi gjør – Presis, forberedt**

**Hvordan vi ser ut – Personlig inntrykk**

**Hva vi sier – Konsise, bevis**

**Hvordan vi sier - Presentasjonsevner**

# Digitalt førsteinntrykk



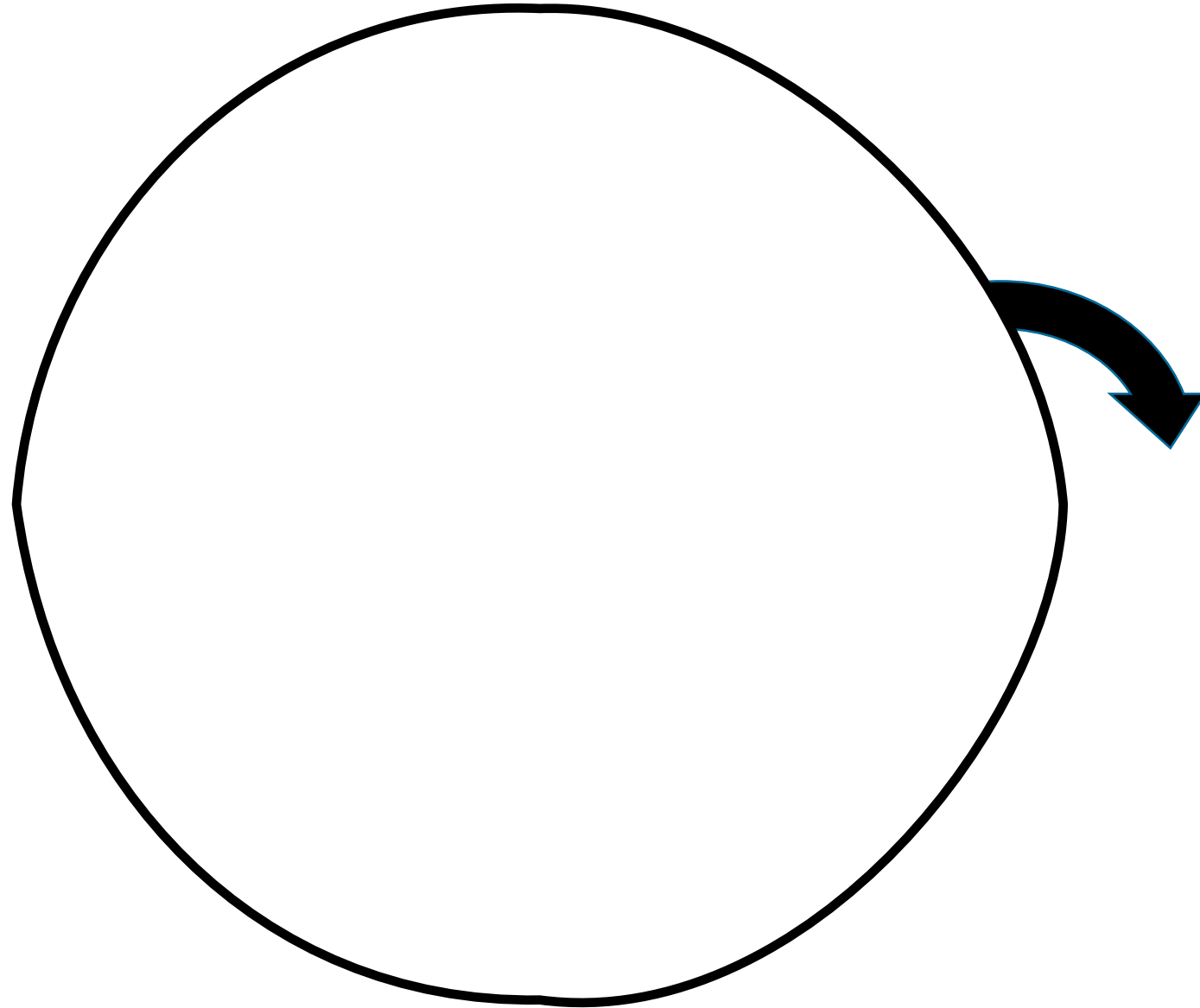
# Struktur

- 3 kjennetegn
- Navn/stilling/selskap
- ?



**Vekst og komfort  
eksisterer ikke  
sammen**

Comfort Zone



1.



2.



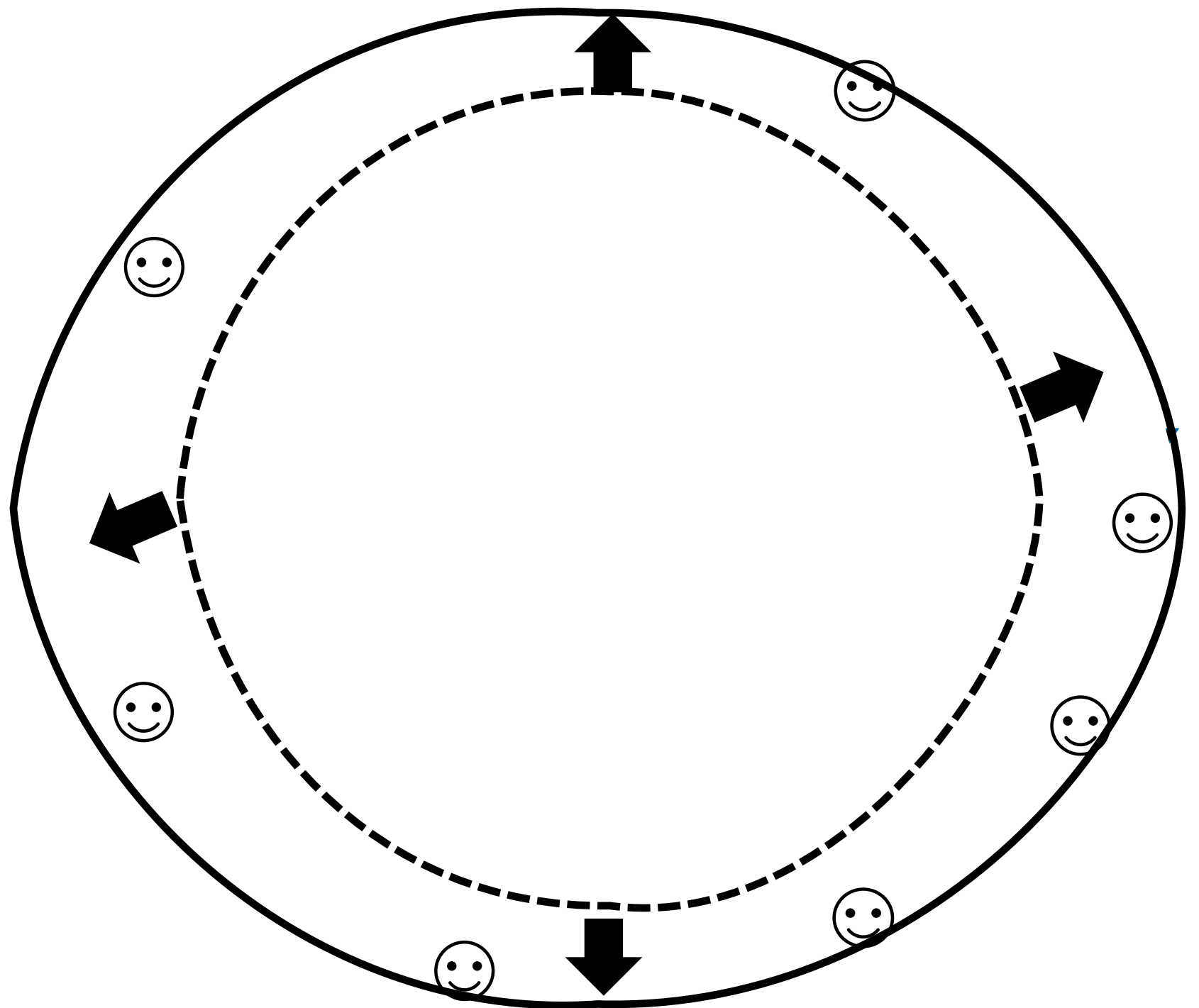
3.







# Utvid din Comfort Zone



# Hvor har jeg selv størst potensiale i mine digitale møter?

- La alle være aktive – hvert 2 min
- Løft energien med 20%
- Ha alltid på kamera - se rett inn i kamera og len deg 10°-15° fremover
- Kvalitet på mikrofon, lysetting og bakgrunn
- Kortere møter med klar agenda og struktur
- Tenk på hvordan du hele tiden vil bli oppfattet

# Samtalemodellen



# Trene samtalemødellen

Navn  
Hjem  
Familie & Venner  
Jobb  
Reiser  
Hobby  
Ideer/interesser



# Samtalemodellen

## Emner

Navn  
Hjem  
Familie & Venner  
Jobb  
Reiser  
Hobby  
Interesser/  
Nyheter/Ideer

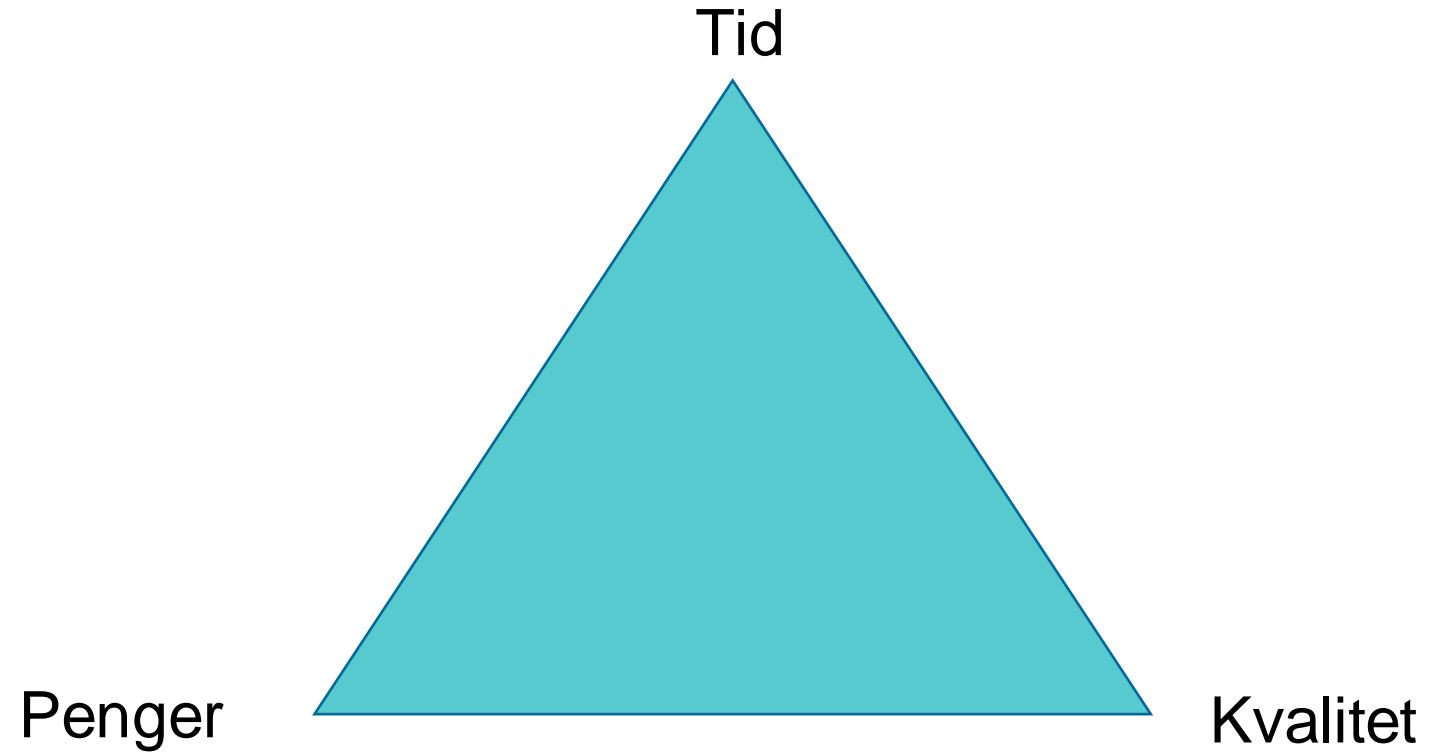


## Å Gjøre

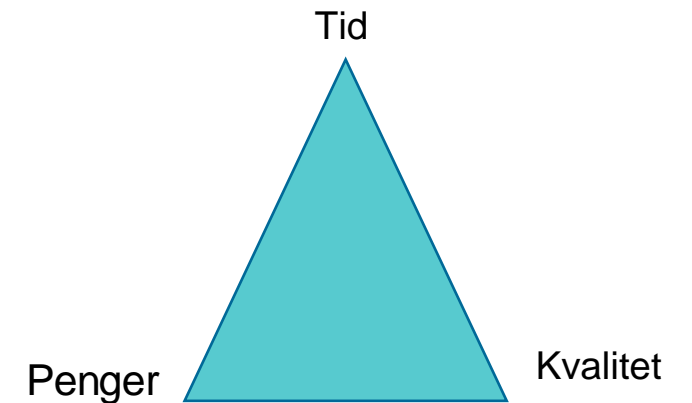
Stopp  
Se  
Lytt  
Fokusere

Hvem? Hva? Når? Hvor? Hvorfor? Hvordan?

# »The Business Reality«



# Fem drivere for fremgang (beskrevet side 11 og 12)



# Gjennombrudd

## Presens/nåtid

**Kan vi sette oss i en situasjon som om det allerede har skjedd?**

~~“Jeg vil bli en bedre teamspiller”~~

”Jeg søker proaktivt etter teammedlemmer for å samarbeide og tenke nytt for å gi våre kunder de beste løsningene”



## Positivt

**Istedet for å identifisere hva som IKKE skal skje, hva skal skje?**

~~”jeg vil ikke dømme andre”~~

“Jeg er inkluderende i forhold til de andre i teamet ved å respektere og verdsette våre uliketer”



## Kraftfullt

**Er dette noe vi virkelig ønsker og er begeistret for?**

~~“Jeg vil være en god lytter”~~

“Jeg gir andre min fulle og udelte oppmerksomhet når jeg lytter. Jeg vil ikke bare lytte etter fakta, men også følelser og holdninger for å....”



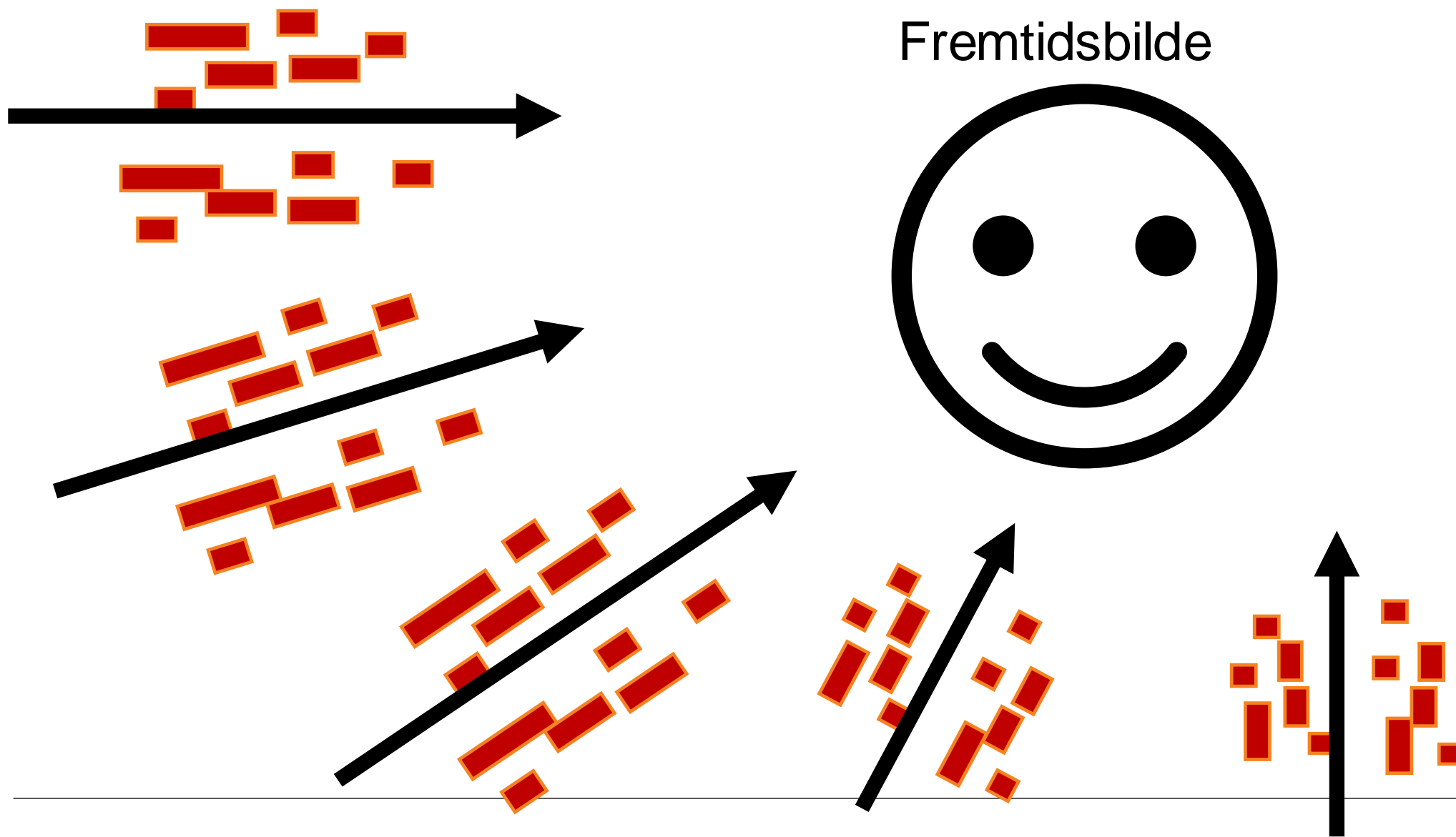


# De fem utviklingsområdene – Grete

Drivere	Gjennombrudd	Konkrete aktiviteter
Styrke selvtillit	Jeg tar opp telefonen og ringer hvem som helst uten å analysere for mye. Jeg er trygg på at jeg alltid er en god samtalepartner som diskuterer både org. utfordring og personens egne utfordringer	-Jobbe med salg minst 4 dager i uken min 1 time -Bruke 90 % av salgstid på mine nøkkelkunder Kartlegge ledere og ta kontakt (10 stk) -invitere til fellesprosjekter (2 før jul)
Forbedre relasjoner	Mine nøkkelkunder tar kontakt, ber om råd og veiledning og diskuterer utfordringer	Gi anerkjennelse i alle leveranser, møter, og samtaler. Gi merverdi i form av whitepapers el. til minst 1 nøkkelkunde hver uke
Forsterke kommunikasjonsevner	Jeg snakker rolig og er tilstede og sier alltid i fra på en konstruktiv måte om det er noe jeg er uenig i. Kunder og deltagere oppfatter meg som tydelig	-telle til 3 før jeg svarer -få andre til å repetere oppgaver -alltid stille oppfølgingsspørsmål -utfordrer kunder gjennom å stille spørsmål
Utvikle lederskapsferdigheter	Jeg er trygg, tar styring og sier nei når kunder ber om løsninger som jeg ikke tror er optimale.	-Lytt til magefølelsen og agere på den -spørre hva de tror de kan oppnå -dele både suksess og fiasko prosjekter
Redusere stress og forbedre egen innstilling	Jeg fremstår med ro og trygghet i hektiske perioder og vet at jeg kan håndtere alt som kommer.	-praktiserer yoga og pust hver dag -sover minst 7,5 time spiser energirik og sunn mat

# Personlig Fremtidsbilde

# Gjennombrudd og Fremtidsbild





# Fremtidsbilde

## - en ønsket fremtidsspesifikk situasjon



### Forestill deg...

- Spesifikk dato om 3-6 måneder
- Positivt
- Kraftfullt
- Nåtid (jeg er...)
- Kort

Side 15

første  
utkast



## Fremtidsbilde eksempel

«Jeg har ro, og puster med magen. På tross av en hektisk høst med mye arbeid er jeg tilfreds og har overskudd.

Jeg er stolt over alt det nye jeg har kastet meg ut i og jeg er ikke redd for å feile.

Jeg har lært meg å si nei og sette grenser og tar godt vare på meg selv.»

# Avgjørende hendelse

- sier noe om hvem vi er
- synliggjør verdier
- gjorde inntrykk
- tenke annerledes

Side 43



## Før neste samling

1. Få en erfaring med samtalemodellen med minst 4 personer
2. Fullfør gjennombruddsplanen og fremtidsbildet ditt  
– send 1. utkast av målplanen til Grete I løpet av torsdag 17. september
3. Forbered din avgjørende hendelse – 90 sekunder – s. 41 - 42 i manual
4. Filme deg selv når du fremfører ditt fremtidsbilde, 30 sek. legger på vår gruppe i **WhatsApp**.

There's no time like now

