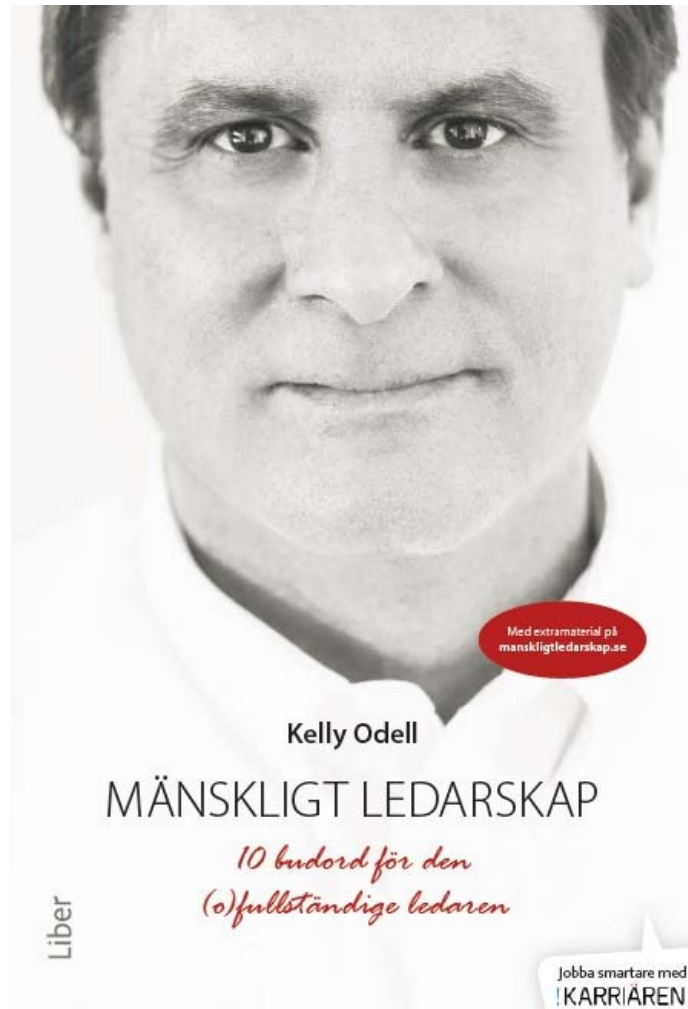


# Olika kommunikationsstilar-

## Att förstå och bli förstådd



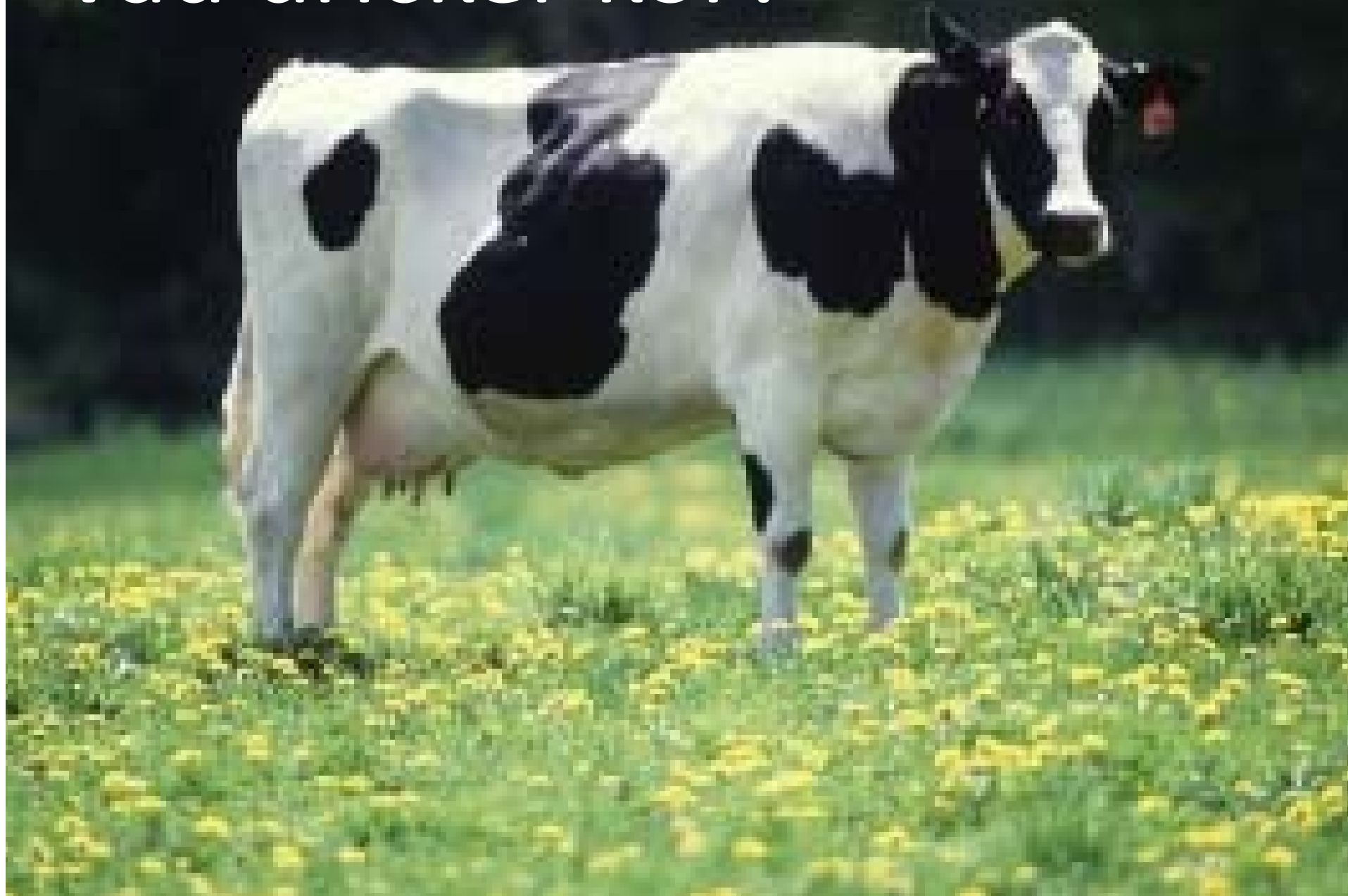


"Send reinforcements,  
we're going to advance."

"Send three and four-pence,  
we're going to a dance."

Vilken färg har denna sida?

Vad dricker kor?



# Reaktiv kommunikation

Stimuli → Respons

# Proaktiv kommunikation

Stimuli + Reflektion → Respons



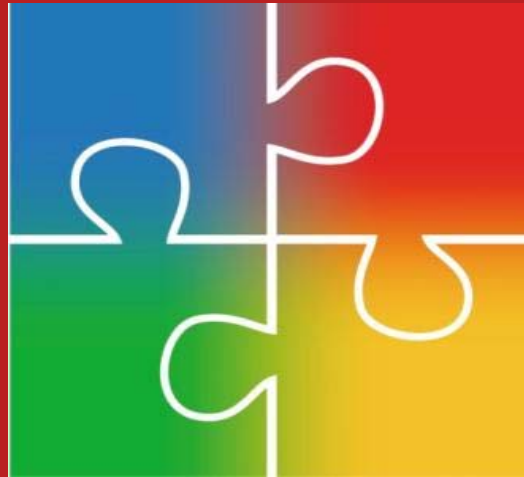


“Det är inte konflikter som är  
problemet, det är bristen på  
konfliktlösning.”

# Så här kan du uppleva dig själv.

Faktasökande  
Kunnig  
Systematisk  
Diplomatisk  
Reflekterande

Uppmuntrande  
Samarbetsvillig  
God lyssnare  
Lugn  
Lojal



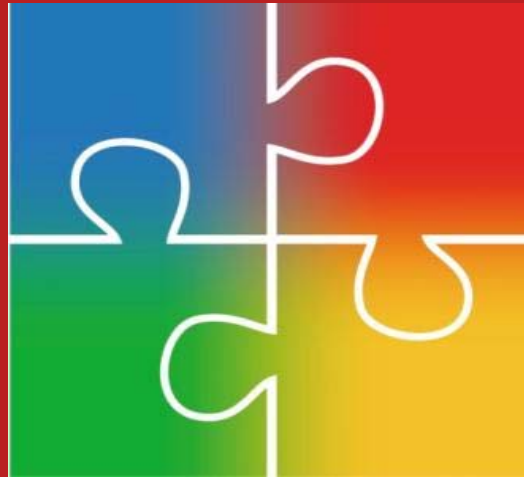
Kraftfull  
Energisk  
Nyskapande  
Målinriktad  
Viljestark

Levnadsglad  
Själsäker  
Generös  
Inspirerande  
Öppen

# Så här kan andra uppfatta dig.

Pedantisk  
Korthuggen  
Obeslutsam  
Misstänksam  
Kylig  
Återhållsam

Passiv  
Ältande  
Tjurskallig  
Uppgiven  
Konflikträdd  
Envis



Påstridig  
Dominant  
Auktoritär  
Otålig  
Styrande  
Okänslig

Orealistisk  
Ohämmad  
Egotrippad  
Oseriös  
Pratglad  
Omdömeslös

# Direkt vs. Indirekt kommunikation

“Hur ska du ta dig till jobbet idag?”

“Ska du ha det på dig?”

“Jobbar din mamma här?”

“Det var intressant”

“Mötet gick ganska bra idag.”

Höghkontextuell kommunikation är abstrakt, underförstådd och indirekt.

Låghkontextuell kommunikation är rättfram, tydlig och direkt.

# Grundstenar för lyckad kommunikation

1. Lyssna; äkta närvaro
2. Lös konflikter, undvik dem inte.
3. Var ärlig men inte brutal.
4. Tydlig men inte tjatig
5. Uppskattning/beröm

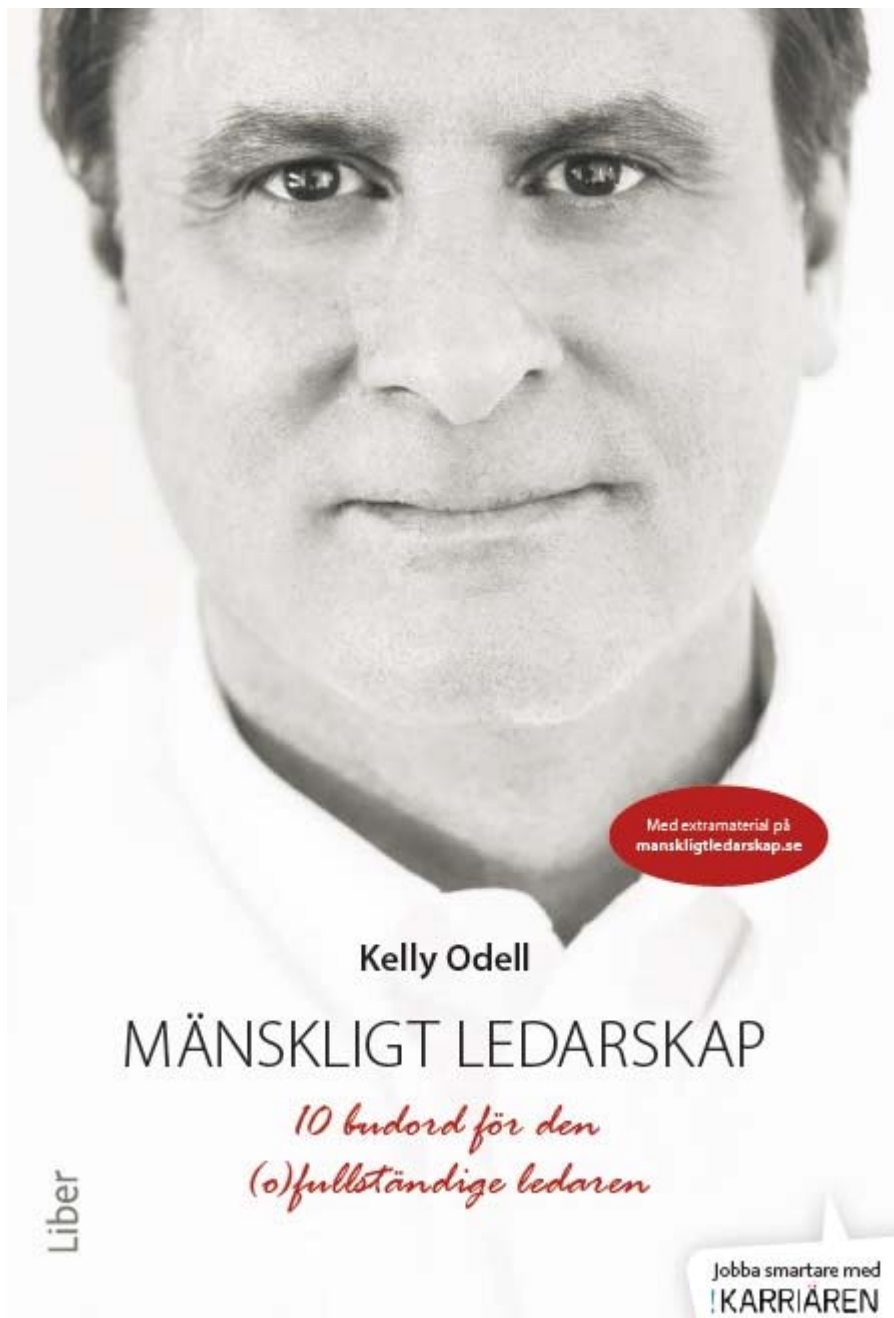
# Stäng av rösterna i huvudet



Det är ok att minnas det  
förflutna och planera för  
framtiden så länge du inte  
glömmer att leva i nuet .







Tack!  
[astrakan.se/](http://astrakan.se/)  
Kelly

Följ mig gärna  
på linkedin, facebook  
och twitter.