

COOPERATION - UTBILDNINGSPROGRAMMETS SEX ARBETSPASS

Arbetspass 1

FRAMGÅNG

Framgångsglädje skapar arbetsglädje och är samtidigt den bästa medicinen mot stress och utbränning. I det här kapitlet lär du dig varför det är så viktigt att uppleva framgångsglädje och hur framgång kan uppmärksammas och behandlas på ett sätt som förstärker motivation, främjar inlärning och förbättrar samverkan inom hela arbetsgruppen.

Arbetspass 2

COACHNING

En viktig del av arbetet för alla som jobbar i en chefs- eller arbetsledarposition består av att verka som coach till sina medarbetare. Syftet med detta kapitel är att ge dig redskap till att fungera som en lösningsfokuserad coach för dina medarbetare så att du kan hjälpa dem att formulera mål och att bygga upp den motivationen som behövs för att nå dem. Du lär dig en lösningsfokuserad motivationspsykologisk modell, som förklarar vilka komponenter det är som skapar motivation, hur man kan förklara brist på motivation och på vilket sätt man bäst kan förstärka och upprätthålla motivation.

Arbetspass 3

PROBLEMLÖSNING

I detta kapitel lär du dig en praktiskt lösningsfokuserad problemlösningsmodell. Du blir medveten om varför sättet som ofta används för att prata om problem har en tendens att upprätthålla – och till och med förvärra – de problem man försöker lösa och hur man kan lösa problem på ett sätt som gör att människor inte anklagar varandra utan samarbetar för att utveckla lösningar på ett kreativt sätt.

Arbetspass 4

ATT GE KRITIK

Detta kapitel lär dig principerna som hjälper dig att tackla dina medarbetares oönskade sätt att agera och att ge dem feedback på ett sätt, som med sannolikhet leder till önskat resultat och minskar deras behov att gå i försvar och att skylla på andra.

Arbetspass 5

ATT BEMÖTA KRITIK

Det är inte lätt att ta emot kritik. När vi blir kritiserade, har vi alla en nästan oundviklig tendens att gå i försvar och skylla problemet på någon annan. I detta kapitel lär du dig att lyssna på kritik och att reagera på ett konstruktivt sätt oberoende av om kritiken kommer från din chef, din medarbetare eller din kund och helt oberoende av om kritiken är befogad eller inte.

Arbetspass 6

KRÄNKNINGAR

Detta kapitel är en inledning till konfliktlösning. På arbetsplatser är det omöjligt att undvika situationer där en person sårar en annan eller någon i arbetsgruppen blir sårad av något som en annan gör eller säger. Om man inte klarar av att tackla dessa situationer på ett konstruktivt sätt, är det lätt hänt att saken fortsätter att plåga den berörda. Det försvårar samarbetet mellan parterna och kan lätt leda till att situationen börjar försämrats. För att man skall kunna klara upp kränkningar fodras det att alla berörda – även tredje parter som blir medvetna om kränkningen –

följer sådana gemensamt överenskomna spelregler, som hjälper att lösa dessa situationer på ett sätt som tillfredsställer alla parter.

Programmet är en syntes av psykiater Ben Furmans och socialpsykologen Tapani Aholas över trettio år långa internationella erfarenhet av att utveckla organisationer och utbilda personal.

© Helsingfors kortidsterapi-institut