Konflikthantering

NÄR OLIKHETER OCH OLIKA UPPFATTNINGAR BLIVIT TILL ETT SVÅRÖVERSTIGLIGT HINDER FÖR ETT SAMARABETE MÄNNISKOR EMELLAN.

Samarbetssvårigheter.

Att vi människor är olika är oftast en styrka, om vi lyckas hantera detta konstruktivt. När vi hamnar i en situation där vårt samarbete omöjliggörs eller försvåras av att vår relation till varandra inte fungerar – då sjunker också prestationsförmågan och lusten att arbeta.

Många samarbetsproblem eller konflikter bottnar ofta i en oförståelse för den andres ställningstagande eller beteende, ibland i grundläggande värderingsskillnader.

För att få en relation mellan två yrkesverksamma människor att fungera på ett sätt som gynnar verksamheten och individerna krävs att denna förståelse utvecklas och att vi förses med verktyg för att själva kunna hantera situationen.

Konflikthantering.

Nova erbjuder professionell konflikthantering genom coaching där förmågan att hantera konflikterna utvecklas.

Coachingen sker för:

•Två individer genom trepartscoaching
•I mindre grupper (max 5 personer)
•Eller i avdelningar / hela företag

Coachingen utgår från en beteendeanalys av de inblandade personernas beteenderepertoar, funktioner och roller i verksamheten och hur de positiva sidorna av respektive individ ska kunna användas för att gruppen / relationen ska kunna fungera.

Grundpaketet levereras under ledning av legitimerad psykolog och innehåller:

•10 coachtillfällen
De 3 första varje vecka, därefter varannan vecka.

•Hemuppgifter
Mellan varje tillfälle

•Överlämning
Till närmsta chef i samband med sista tillfället

Pris för grundpaketet med trepartscoaching 19 000:- exkl moms
27 000:- exkl moms med gruppcoaching.
(max 5 personer)

Kostnader för eventuella resor och logi tillkommer.

Kognitiv beteendeterapi.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en form av psykoterapi som grundar sig på forskning och teoribildning inom inlärningspsykologi, kognitionspsykologi och socialpsykologi. Tonvikten ligger på samspelet mellan individen och omgivningen, här och nu.

Med ”beteende” menas olika kroppsliga reaktioner, egna tolkningar och uppfattningar om händelser och specifika handlingar som gör att både individen själv och dennes omgivning påverkas. Beteende i denna bemärkelse är föremål för förändring inom kognitiv beteendeterapi.

I behandlingen fokuseras på här- och nusituationen och de faktorer som där förekommer. Dessa kan utgöras av t ex sociala färdighetsbrister, feltolkningar av signaler från den egna kroppen och omgivningen eller andras uppmärksamhet för olika beteenden.

De behandlingsmetoder som ryms inom KBT kan utgå från en persons problem och upplevelser likaväl som från flera personers.

Nicole Masri

Är legitimerad psykolog med inriktning mot kognitiv beteendeterapi och arbetar såväl med grupper som individer.

Gillar utmaningen i att hitta och förändra dysfuktionella beteenden hos varje enskild individ. Hjälper människor att hitta harmoni, balans och vägledning i livet.

nicole@nova-au.se