



# HUR MÅR DITT ARBETSLAG?

I ett arbetslag finns olika personligheter och olika roller som påverkar samarbetet och stämningen på arbetsplatsen. Inte sällan uppstår konflikter.

**Hur mår ditt arbetslag egentligen? Hur visar ni varandra respekt, hur bra är ni på att sätta gränser och att kommunicera med varandra? Nu finns en kurs där arbetslag kan lära sig ett så kallat assertivt förhållningssätt – ett förhållningssätt som handlar om att ha respekt både för sig själv och andra och agera därefter.**

Under kursen utmanas deltagarna till ett assertivt förhållningssätt. Ett assertivt förhållningssätt handlar kort och gott om att ha respekt både för sig själv och andra och agera därefter. Man mår bra i en assertiv persons närhet eftersom man blir både sedd, accepterad och bekräftad för den man är.

Här handlar det om att kunna vara rak och sätta tydliga gränser utan att sära och kränka andra personer. Det här är en balansgång som inte är helt enkel och vi behöver vara medvetna om våra egna och andras känslor och hur de kan påverka relationen.



Föreläsare och kursvärd är **Birgitta Lundborg**. Birgitta är beteendevetare och har grundläggande utbildning i psykoterapi.

## LÅNGSIKTIGT ARBETE

Vi vill betona att det handlar om ett långsiktigt förändringsarbete och att syftet med kursen är att ge arbetslaget verktyg och redskap för reflektion.



Det finns idag hur mycket metoder, kurser och litteratur som helst om självhjälp, därför tror jag att vi behöver fundera över vilken människosyn som ligger till grund för det vi tar del av.

När man genomför kursen är det viktigt att alla yrkeskategorier i arbetslaget är med.

## ANMÄLAN & KOSTNAD

Vanligtvis arrangeras kursen med ett endagsprogram med uppföljning efter 6-12 månader. Denna kurs hålls antingen på Liljeholmen eller på er arbetsplats.

För bokning & frågor kontakta: [birgitta.lundborg@liljeholmen.nu](mailto:birgitta.lundborg@liljeholmen.nu)

## KURSENS UPPLÄGG

- Vad kännetecknar ett bra arbetsklimat?
- Att arbeta i grupp/team.
- Att hantera egna och andras känslor
- Att bli självmedveten
- Assertivt förhållningssätt
- Konfliktlösning

Under dagen varvas teoripass med praktiska övningar.

## REFERENSER

Birgitta har besökt ganska många arbetsplatser och återkommit till några. Många av kurserna har arrangerats för vårdpersonal men även flera arbetslag inom skola och kyrka har gått kursen.

Hör av er så får ni referenser.

Telefon: 0494-797 00

Hemsida: [www.liljeholmen.nu](http://www.liljeholmen.nu)

E-post: [info@liljeholmen.nu](mailto:info@liljeholmen.nu)

Adress: Liljeholmens folkhögskola  
590 43 Rimforsa

**Liljeholmen**  
— FOLKHÖGSKOLA —