

# Hur mår ditt arbetslag?



Det här en ganska ny kurs i vårt utbud. Den har tillkommit sedan **Birgitta Lundborg** som är beteendevetare började hos oss för några år sedan. Från början var den en del i vår kurs i samtalskonst.



Vi låter Birgitta som leder kurserna berätta mer.

**Hur kom det sig att det blev en egen kurs av något som varen liten del av samtalskonstkurserna?**

**Birgitta:** Vi talade mycket om att vara assertiv vilket jag tror var ett nytt ord för de flesta. När vi sedan gick in lite djupare i vad det innebär att vara assertiv och ha ett assertivt förhållningssätt var det många som upplevde att man fick nya verktyg och tankar om hur man tillsammans skapar ett bra arbetsklimat. Många önskade mer i ämnet och på den vägen är det.

**Kan du ge oss några små ledtrådar till vad det innebär att vara assertiv?**

**Birgitta:** Ett assertivt förhållningssätt handlar kort och gott om att ha respekt både för sig själv och andra och agera därefter. Dessutom bygger det assertiva förhållningssättet på empati och det gör att en assertiv person söker samarbete och vill se andra människor växa utan att det blir ett hot för någon av parterna. 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. Utbildningsdagen innehåller också ett pass om vikten av att bli självmedveten. Är vi beredda att starta processen att bli mera assertiva leder det till ett bättre arbetsklimat som kommer att gynna hela arbetslaget.



**Kan du ge oss några referenser, några arbetslag du besökt:**

**Birgitta:** Jag har besökt ganska många arbetsplatser och redan återkommit till några. Hör av er till mig så får ni referenser.

**Hur får man kontakt med dig för att få veta mer eller boka in ett besök av dig?**

**Birgitta:** Man kan ringa mig på 0494-79700 eller skicka ett mail till:

**[birgitta.lundborg@liljeholmen.nu](mailto:birgitta.lundborg@liljeholmen.nu)**

