



## Innehåll

### Grunden för kommunikation

Tolkningar

Mönster

Rädsla för förändringar

Nå resultat i din kommunikation med andra

Skapa en professionell kommunikation

Nå fram med ditt budskap

Föra dialog istället för argumentation

Aktivt lyssnande

*"Christina's föreläsning fick mig att tänka på vikten av att vi förstår vad vi menar när vi pratar med varandra. Speciellt viktigt blir ju detta i en organisation som jobbar på uppdrag av kunderna och skall leverera det som kunderna vill ha!*

*Ett bra föredrag som man inte bara har nytta av i affärerna utan också privat!"*

## Nå framgång med kommunikation

*Hjärnans kommunikation*

Kommunikation är inte bara ett sätt att umgås utan också ett av de viktigaste verktygen vi har inom våra organisationer. Detta verktyg är ofta underskattat när det gäller synen på hur vi kan öka bland annat effektiviteten. Vi kan tydligt se skillnaden på de som behärskar en professionell och medveten kommunikation och de som inte gör det. Skillnaderna kan vara att de som behärskar kommunikationen oftare kan föra fram sina idéer på ett tydligare sätt och bli hörd och att de mer sällan hamnar i destruktiva konflikter. De kan också konsten att föra dialog i stället för ändlösa argumentationer. Kvaliteten på kommunikationen speglar kvaliteten på relationen. Med bra kommunikation och relationer får vi effektivare arbetsplatser. Hur vi lyckas står i direkt relation till hur vi kommunicerar