

Spot konflikten
Øg trivslen
Styrk bundlinjen

Erhverv
Nordjylland den
12. marts 2024



Hvem er vi? Og hvorfor er vi her?

Mette Kirstine E. Goddixen:

www.kommunikationsdamen.dk

Henriette Sørig Rosendal:

www.hrrelation.dk

Den brændende platform

- 29,1 procent af danskerne scorer højt på stresskalaen. Det er en stigning på 8,3 procentpoint over ti år (fra 2013-2023).
- Stress har store personlige konsekvenser. Det kan lede til både fysisk sygdom, misbrug og ødelagte sociale relationer. I op til 20-25 procent af tilfældene også depression.
- Ny undersøgelse: Arbejdsrelateret stress koster samfundet omkring 55 milliarder kroner om året og sænker arbejdsudbuddet med 55.600 fuldtidsstillinger.

Kilde: Sundhedsstyrelsen samt Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Introduktion:

Kig cirka en uge tilbage. Hvilke uoverensstemmelser/konflikter har du haft den seneste uge?

Skriv stikord - det er til eget brug. Gerne arbejdsplads, men måske også privat.

Hvordan påvirkede det stemningen og produktiviteten?

Blev det håndteret? (Hvordan/hvorfor ikke?)

Hvad er en konflikt?

Vibeke Vindeløv, juraprofessor, Københavns Universitet

”En konflikt er en uoverensstemmelse, der skaber spændinger i og mellem mennesker”

- SAGEN

- Uoverensstemmelser

- Bolden

- Fra uenighed til enighed

- LØSNINGER

- Regler, rammer, forhandling

- RELATIONEN

- Spændinger

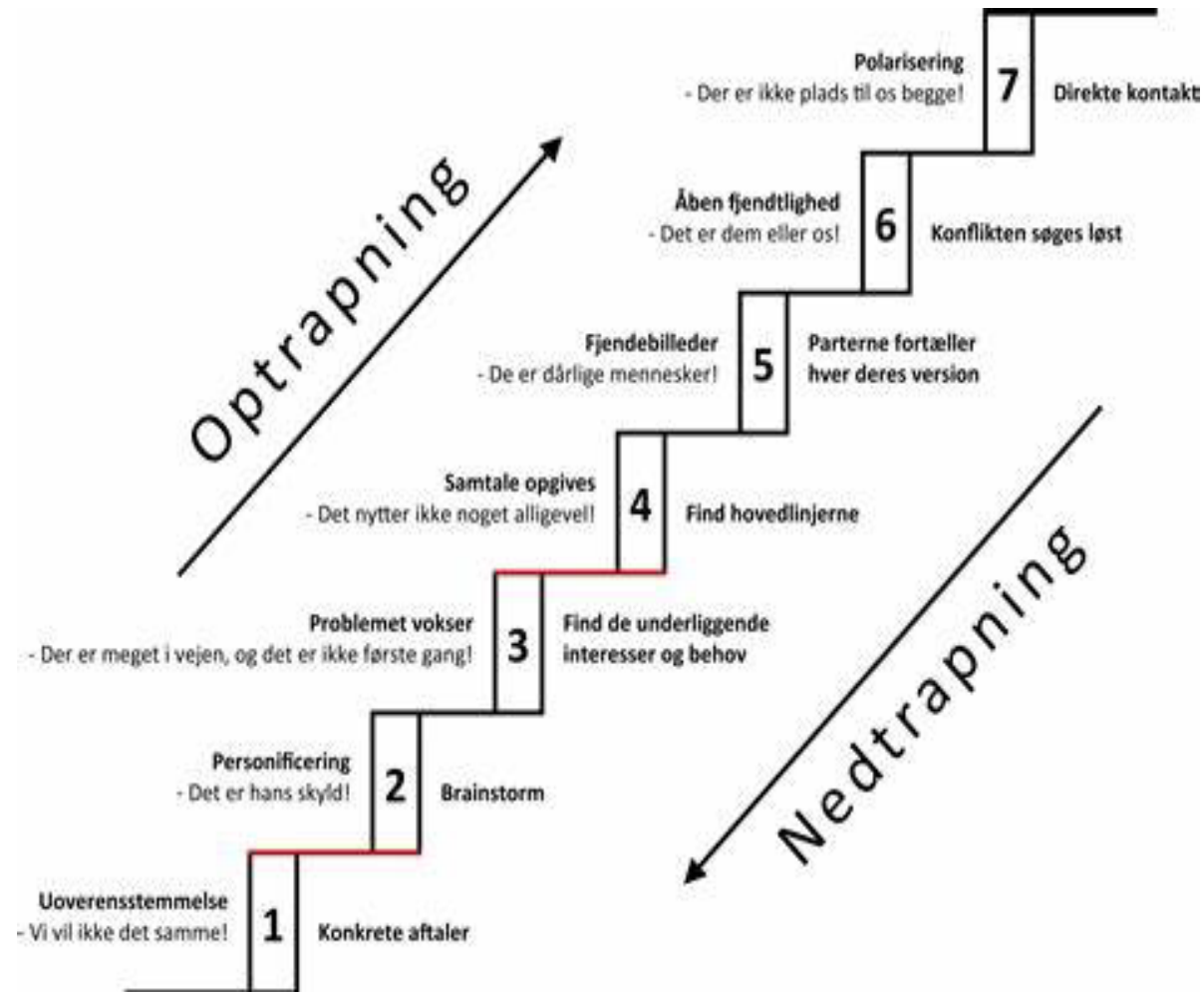
- Manden

- Fra anspændthed til afspænding

- HÅNDTERING

- Aktiv lytning og dialog

Konflikttrappen





Velkommen i kolonihaven!

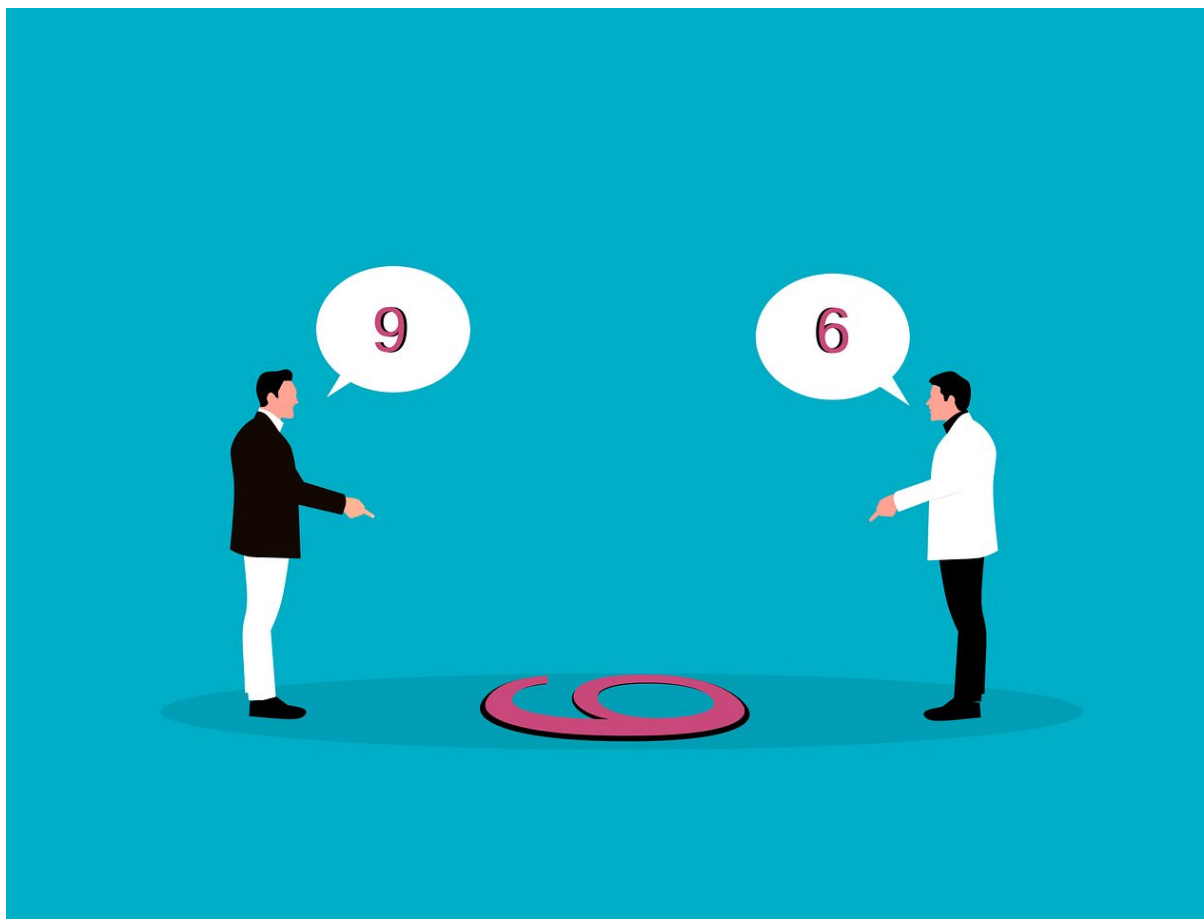
Konflikter er et grundlæggende eksistensvilkår!

- Og de kan udvikle os som mennesker og medarbejdere, hvis vi håndterer dem konstruktivt

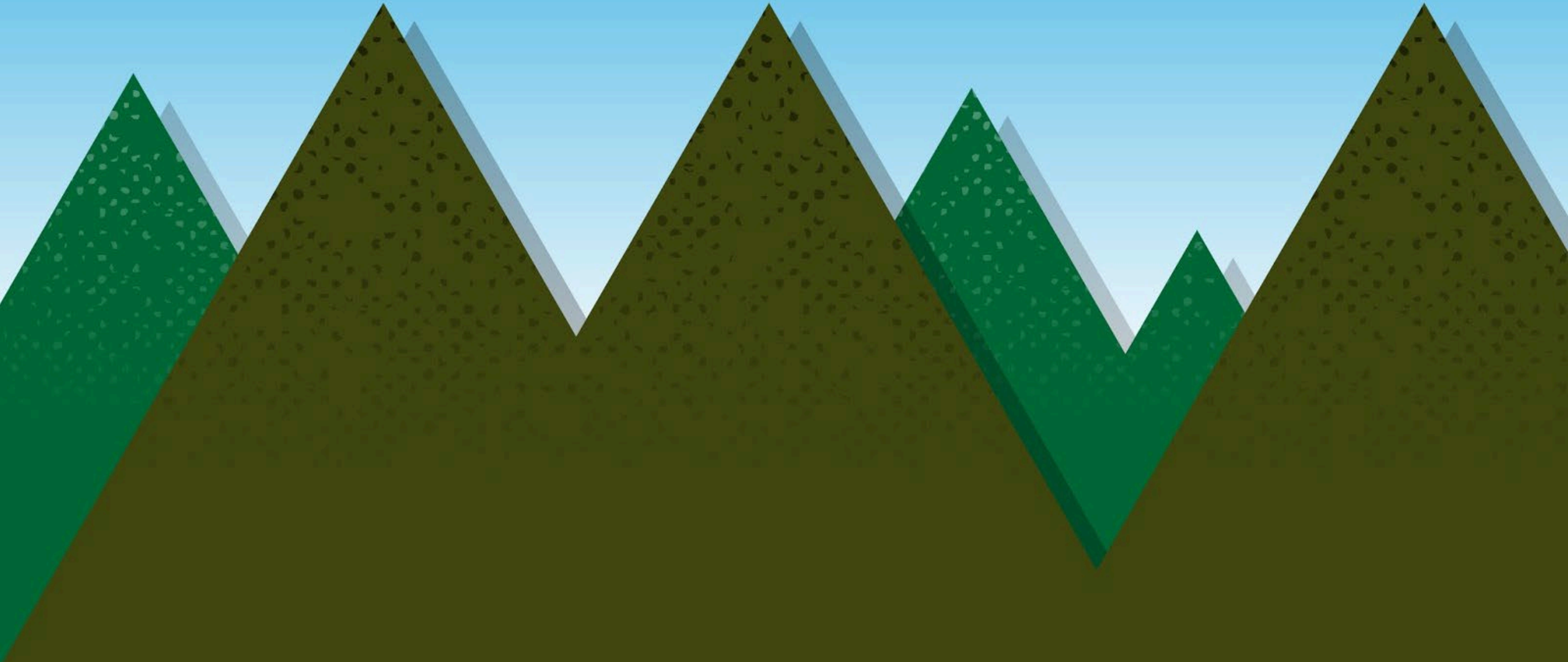


Der er mange virkeligheder!

Hvem har ret?



Standpunktsbjerget



Typiske konflikter/uoverensstemmelser på job?

- Underliggende tema?
- Blev det håndteret – hvordan/hvorfor ikke?

How not to



- **A: Fej konflikten ind under gulvtæppet**
- **B: Følg din første indskydelse**
- **C: Behandl alle konflikter ens**
- **D: Lad dig rive med af din kampgejst**
- **E: Hold kortene tæt til kroppen**
- **F: Læg op til dialog, selv om beslutningen er taget på forhånd**
- **G: Peg fingre ad andre**

Opsamling



Er du i tvivl – SPØRG!

- **Tænk ”vi”**
- **Undersøg – stil åbne spørgsmål**
- **Gør noget – lad aldrig som ingenting**
- **Bliv på egen banehalvdel**

Rie Dalsgaard: Human Leadership, 2023



Ledelse kan ikke outsources til HR

Brug for støtte og rådgivning?



Vi laver gerne workshops, foredrag eller konflikthåndtering i din virksomhed.

Kontakt

**Henriette Rosendal, konfliktmægler, MMCR,
cand. Theol., tlf. 31 630110**

**Mette Kirstine Goddixsen, journalist, cand.
comm., tlf. 61657202**



Kommunikationsdamen