

Träna dig i att kommunicera!

Kommunikation är en praktisk kunskap som måste tränas. Det säger Michael Riise, som är pedagog och certifierad kommunikolog. Han har byggt upp ett eget pedagogiskt program för träning i kommunikation.

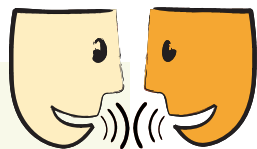
TEXT: MICHAEL RIISE

Problem med kommunikationen är ett vanligt samtalsämne. I näringslivet och inom skolvärlden finns det gott om folk som pratar om kommunikation. Det finns en uppsjö teorier kring ämnet. Inom den akademiska världen såväl som inom olika yrkesskolor finns kommunikation som ett speciellt ämnesområde. Men är kommunikation något vi kan lära oss genom endast teoretiska studier? Svaret på frågan är nej. Jag är övertygad om att kommunikation är en praktisk kunskap.

Ofta har jag fått frågan, av människor som sökt hjälp hos mig, varför deras relationer med vissa arbetskollaborer inte fungerar. Fast det försöker säga snälla och trevliga saker till dessa människor blir det fel. Sa jag något fel, tänker de och kommer fram till att de inte gjorde det. De tänker igenom vad de har sagt och finner att de bara sagt bra saker, ändå blir det fel. Mottagaren uppfattar inte det jag säger på rätt sätt. Varför blir det så? Vad är det som händer?

Att tala med

Det som händer i kommunikationen mellan människor har att göra med ögonen, öronen och kroppen. Därför är praktisk träning i kommunikation så viktig. Under de femton år jag hållit på med detta har seminarierna bekräftat, att alla kan träna sig i mänsklig kommunikation. Deltagarna får ta del av viktiga aktuella begrepp inom kommunikationsområdet och delta i praktisk träning. Det är viktigt att skapa dialog. Dialogen uppstår den som sänder ett budskap väntar och tar till sig bekräftelsen. Att tala



Träning i kommunikation

Dressed for Success erbjuder föreläsningar och träningar i praktisk kommunikation och samarbetar med Michael Riise, kommunikolog och regissör, samt Lisbet Gemzell, röst och talpedagog. Att kombinera Michaels kunskaper som kommunikolog, Lisbets röst- och rörelseövningar samt deras kunskaper från teatern, har visat sig ge häpnadsväckande resultat. Du lär dig visa vem du är, vilka resurser du har, hur du får andra att lyssna på dig och hur du kan läsa av andra människor. www.dressedforsuccess.nu



med och inte till är att skapa gemenskap. Det finns olika former av dialoger.

Det finns olika sorters roller. En roll spelas på fler ställen än teatern. Rollen definieras genom uppriktighet, äkthet och tydlighet. En tydlig roll skapar trygghet.

Respektera gränsen

För att ha maximal nytta av dessa kunskaper krävs det mycket träning. Det finns många olika saker att träna, som förmågan att improvisera, uppleva, fokusera, tala, lyssna, se och känna. Förutom det som tidigare nämnts tränar vi oss i att ge feedback till den som vill ha det. Det innebär att kunna ge konstruktiva råd och samtidigt respektera gränsen mellan jag och du. Har frågan som jag ställde i början av artikeln fått något svar? Varför relationen till arbetskollaborerna ibland inte fungerar, har att göra med vad jag uttrycker samtidigt som jag säger något. Det är verkligen något att jobba med. Hur får jag mitt uttryck att stämma med mitt budskap? Det är något att bita i. Testa själv!

Genom att titta den andre i ögonen skapar du en relation, ett leende smittar av sig och gör den andre väl till mods. Redan nu har du förmedlat en positiv känsla till mottagaren. Genom att lyssna känner mottagaren sig bekräftad och alla dessa små detaljer skapar en bra grund för ett samtal. Och då har du inte ens sagt något.



Alla kan träna sig i mänsklig kommunikation, säger kommunikologen Michael Riise.