

Programoversigt

Programmets indhold: Tre uddannelsesmoduler og valgfrie aktiviteter med konfliktkort og sammenligningsrapporter, facilitatorvejledninger, PowerPoint®, handouts og videoklip, der understøtter *Everything DiSC® Productive Conflict-profilen* på 22 sider.

Programbeskrivelse: *Everything DiSC Productive Conflict* giver deltagerne

- Større selvindsigt i deres konfliktadfærd
- Større forståelse af, hvordan deres tanker kan påvirke deres adfærd under konflikter
- Værktøjer til at reframe deres tanker, så de kan vælge en mere konstruktiv adfærd i konfliktsituationer.

MODUL 1: DiSC®-STIL I FORBINDELSE MED KONFLIKTER

Varighed: 90 minutter

Aktiviteter:

- Individuelt
- Parvis
- Små grupper
- Plenum

Materialer:

- Flipover og tuscher
- *Everything DiSC Productive Conflict-profilen*: s. 2-10

Mål:

- Udvikle en bred forståelse for konflikt og de styrende principper i *Everything DiSC Productive Conflict*
- Udvikle en dyb forståelse af din egen DiSC-stil i konfliktsituationer
- Lære om de andre DiSC-stile

Beskrivelse af aktiviteten:

Deltagerne starter med at fortælle om deres egne opfattelser af konflikt og gennemgår derefter en definition på konflikt og drøfter centrale begreber og grundprincipper. Deltagerne læser om og drøfter deres DiSC®-stile i konfliktsituationer. De gennemgår også motivationsfaktorer og stressfaktorer i konfliktsituationer og deler dem med hinanden. Deltagerne samarbejder derefter parvis om at udforske, hvordan de forskellige DiSC-stile interagerer i konfliktsituationer. Denne første del afsluttes med, at deltagerne tænker tilbage på et konfliktscenarie, de selv har oplevet, og hvordan deres DiSC-stil kan have påvirket udfaldet af konflikten.

Fortsættes på næste side

MODUL 2: DESTRUKTIVE REAKTIONSMØNSTRE

Varighed: 50 minutter

Aktiviteter:

- Individuelt
- Parvis
- Små grupper
- Plenum

Materialer:

- *Everything DiSC® Productive Conflict-profilen*: s. 11-18

Mål:

- Lære, hvordan automatiske tanker skaber destruktiv adfærd
- Identificere og forstå din destruktive konfliktadfærd
- Genkende dine typiske automatiske tanker under konflikter

Beskrivelse af aktiviteten:

Deltagerne starter med at lære, hvordan tanker påvirker destruktiv adfærd, og fokuserer derefter på, hvad andre gør i konfliktsituationer, som en slags introduktion til at udforske destruktiv konfliktadfærd nærmere. Deltagerne gennemgår dernæst deres egen destruktive adfærd under konflikter og bruger profilen til at få en bedre forståelse af, hvorfor bestemte adfærd opstår under en konflikt. Deltagerne udforsker derefter sammenhængen mellem automatiske tanker og destruktiv adfærd. Denne anden del afsluttes med at genoptage refleksionsøvelsen fra modul 1, hvor deltagerne gentænker deres tanker og handlinger i situationen.

MODUL 3: ÆNDRING AF REAKTIONSMØNSTER

Varighed: 90 minutter

Aktiviteter:

- Individuelt
- Små grupper
- Plenum

Materialer:

- Handout: Productive Conflict-journal
- *Everything DiSC Productive Conflict-profilen*: s. 19-22

Mål:

- Lære at opdage og reframe automatiske tanker
- Lære at evaluere og blive bedre til at håndtere konfliktoplevelser

Beskrivelse af aktiviteten:

Deltagerne introduceres til tanken om at træde et skridt tilbage og reframe deres tanker under en konflikt. Deltagerne ser forskellige videofilm for at lære at forstå, hvornår automatiske tanker bliver usunde. De lærer nogle spørgsmål, de kan bruge til at evaluere deres automatiske tanker, og de øver sig i at reframe automatiske tanker. De får derefter lejlighed til at udforske flere konstruktive reaktioner. Modulet afsluttes med at færdiggøre refleksionsaktiviteten.

Fortsættes på næste side

VALGFRI AKTIVITET: DiSC®-KONFLIKTKORT

Varighed: 15 minutter

Aktiviteter:

- Små grupper
- Plenum

Materialer:

- Flipover og tuscher
- To Post-it®-notesblokke i forskellige farver ved hvert bord
- *Everything DiSC® Productive Conflict-profilen:* s. 5

Mål:

- Udforske den typiske destruktive og konstruktive tilgang til konflikter for hver enkelt DiSC®-stil

Beskrivelse af aktiviteten:

Deltagerne brainstormer i små grupper om en bestemt DiSC-stils konstruktive og destruktive tilgange til konflikt. Gruppen udarbejder derefter et DiSC-konfliktkort, hvor de forskellige adfærdstræk markeres ved hjælp af Post-it-sedler. En deltager fra hver gruppe beskriver de adfærdstyper, gruppen har valgt og hvorfor. Deltagerne sammenligner derefter deres konfliktkort med kortet på side 5 i profilen.

VALGFRI AKTIVITET: SAMMENLIGNINGSRAPPORT

Varighed: 10 minutter

Aktiviteter:

- Plenum

Materialer:

- Eksempel på en *Everything DiSC®-sammenligningsrapport*

Mål:

- Lære om *Everything DiSC®-sammenligningsrapporten*, og hvordan den kan bidrage til at forbedre indbyrdes relationer
- Opleve en ny tilgang til at anvende DiSC med det samme og bruge den i din organisation

Beskrivelse af aktiviteten:

Facilitatoren gennemgår et eksempel på en *Everything DiSC-sammenligningsrapport* med deltagerne.