

# Velkommen til inspirationsarrangement

## Kommunikation og kropssprog

- Hører eller ser du hvad jeg siger?

Udviklingskonsulent Signe Bækgaard Hansen  
Psykolog Signe Steinfeldt





# Kommunikation

- Kommunikation er at overføre information, dele erfaringer og tage verbal eller nonverbal kontakt for at skabe mening mellem to eller flere personer
- *God kommunikation* kendetegnes ved at den er åben og tillidsfuld. Den giver grundlag for oplevelse af fællesskab med andre mennesker og for personlig vækst.

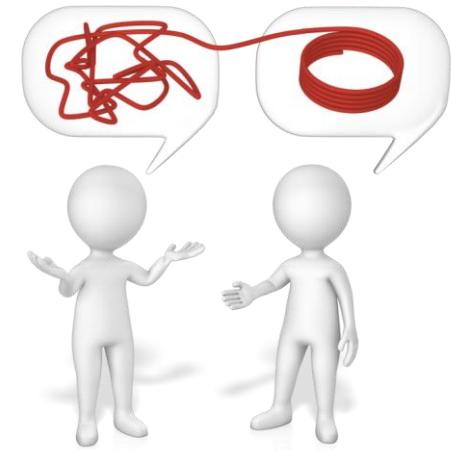
- *Dårlig kommunikation*, er præget af lukkethed, og dele af den kan være uklar og tildækket så der let opstår misforståelser

→ usikkerhed og vi kan komme til at tillægge hinanden motiver som vi ikke har.



# *Kommunikation handler også om*

- Det vi tror vi siger
- Det vi faktisk siger
- Det den anden hører
- Det den anden tror han/hun hører
- Det den anden mener at svare
- Det du tror den anden svarer



# Tal med sidemanden

- Hvad skal der til for at opnå en god dialog?



# Hvordan opnås god kommunikation?

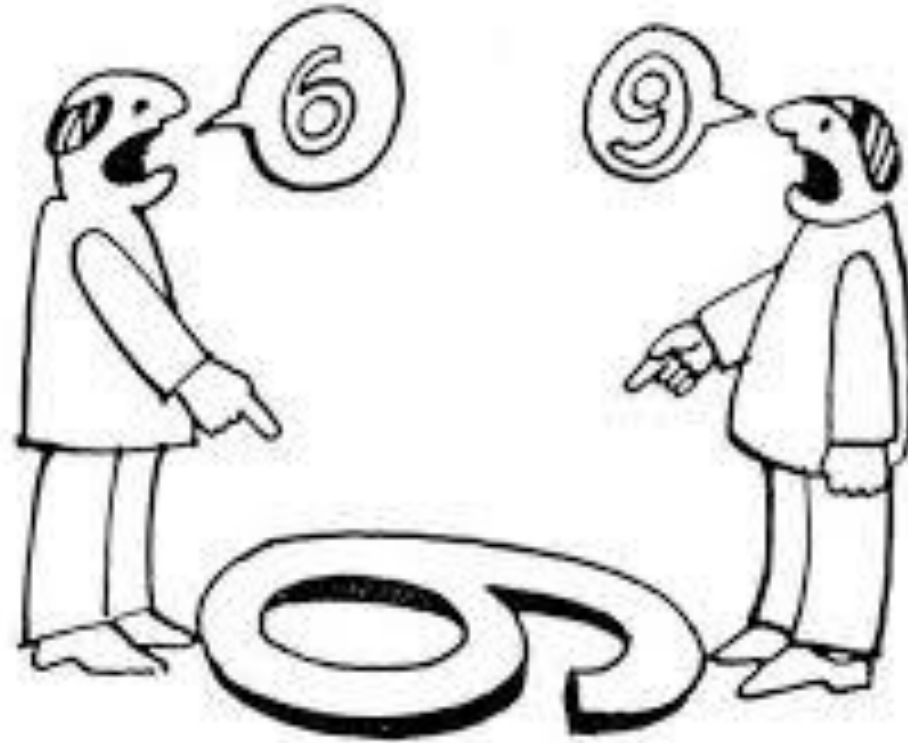
Bl.a.:

- At der er en fælles forståelse for opgaven og målet
- At der lyttes aktivt og gives respons
- At vi giver plads til forskellige holdninger
- At der er tillid og tryghed
- At der er sammenhæng mellem kropssprog og det sagte
- At der er en åben dialog og at vi tør stille spørgsmål
- *Forståelse* for vores personlige forskelligheder.

# Når vi 'kløjs' i kommunikationen kan det hænge sammen med...

- Ingen forventningsafstemning
- Man tager hinandens perspektiv for givet – pas på med antagelser
- Tilskriver den anden et bestemt perspektiv, som passer i ens eget

# Mennesker fortolker verden



*Baggrunden for, at mange konflikter opstår.*



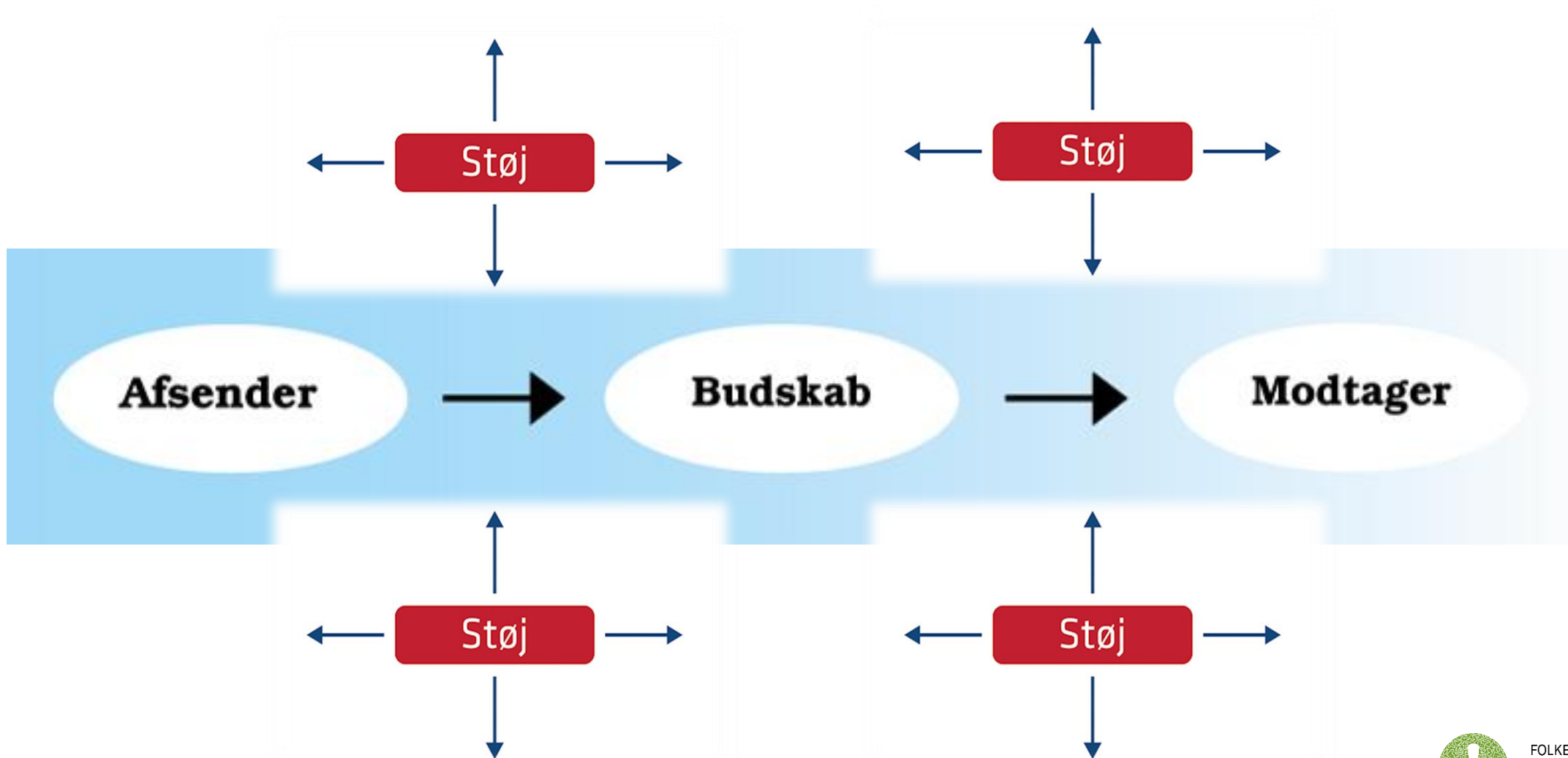
# Kommunikationsmodel

*Det betyder noget, hvordan vi siger tingene...*



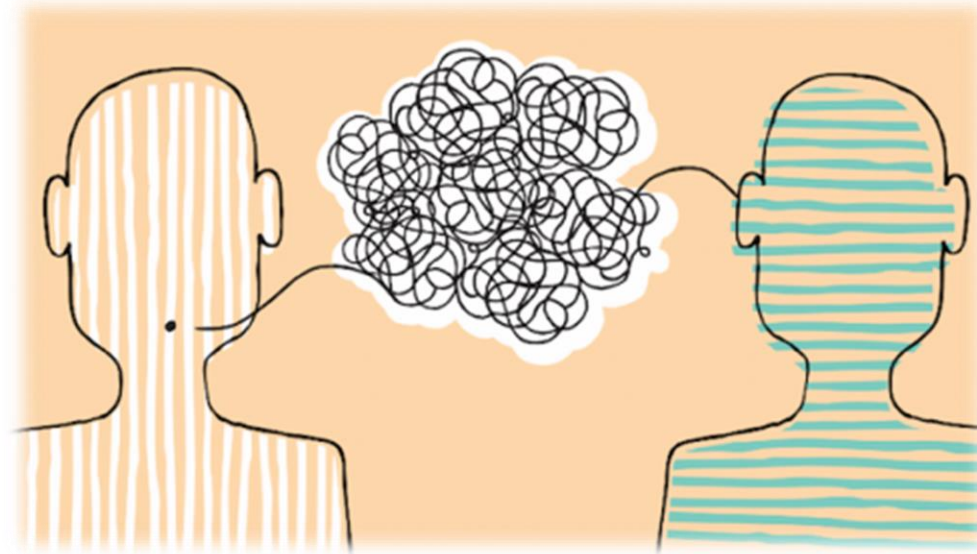
*... Men det er mindst lige så vigtigt,  
hvordan vi vælger at tage imod andres ytringer*

# Kommunikationsmodel



# Støj ?

- **Fysisk støj:** kolleger, børn, musik, andres dialog...
- **Fysiologisk støj:** mumlen, hurtig, langsom, fravær af pause/vejrtrækning...
- **Psykologisk støj:** 'vandrende tanker', forudfattede ideer, fordomme, had, irritation, kærlighed...
- **Anden støj:** jargon, humor, ironi, personlige forskelligheder...

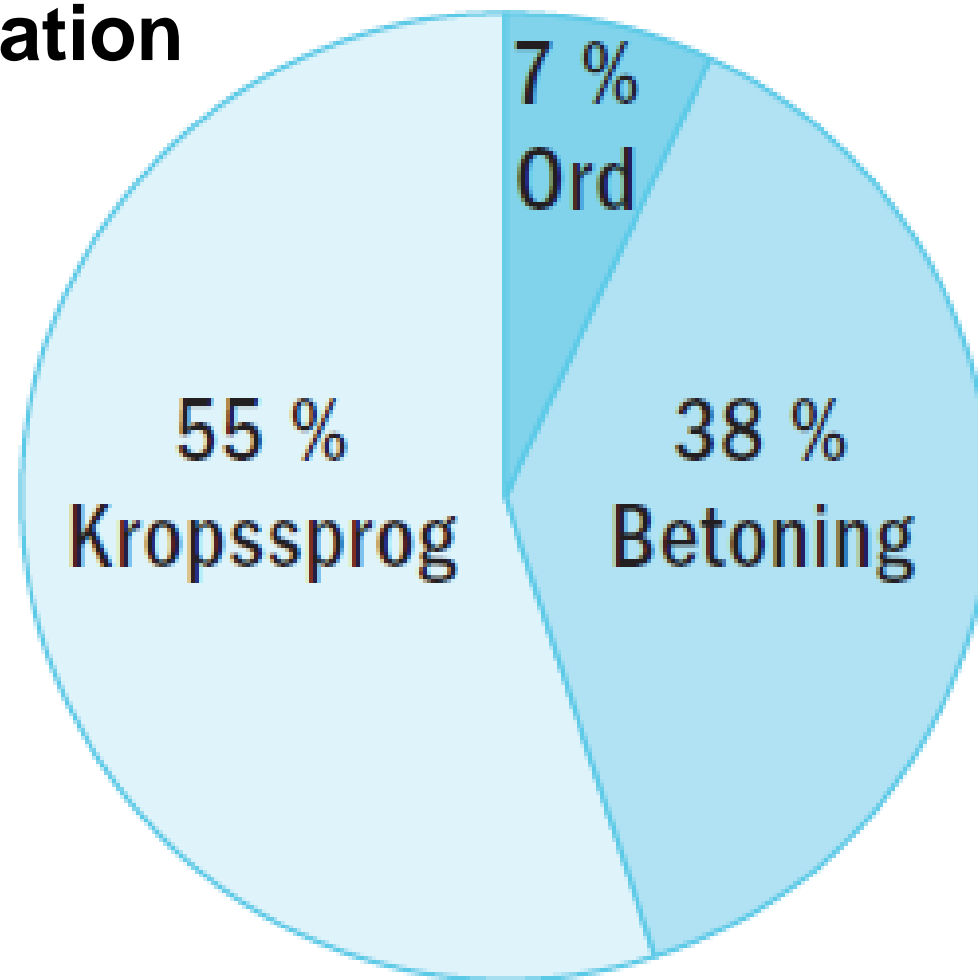


# En lille øvelse....

- Fortæl din sidemand om hvorfor du har valgt at blive menighedsrådsmedlem
- Afsenderen forsøger at forklare det på en spændende og entusiastisk måde.
- Modtager laver lidt "støj" på linjen (fx kigge væk, rynke bryn, gabe eller lignende)
- Byt roller – men denne gang skal afsender forklare det samme, men på nogenlunde neutral vis,
- Modtager "hjælper" afsender ved at være "aktiv lytter" (fx hæv øjenbryn, se interesseret ud, nikke etc.)

# Verbal og nonverbal kommunikation

Hvad hører man egentlig?



# Kropssprog

- Kropssprog er den usagte/nonverbale kommunikation, som foregår ved ethvert møde mellem to mennesker. Det fortæller dig menneskers følelser, og hvor godt dine ord bliver modtaget.
- Kropssproget er et 'sprog', der mere eller mindre bevidst udtrykkes med vores krop og ansigtsudtryk.

Eksempler på faktorer ved kropssprog:

- Øjenkontakt
- Smil
- Kropsholdning
- Håndtryk
- Krydsede arme
- Åbenhed >< lukkethed

Vær bevist om hvad du gør,  
når du taler med folk

# Ord er ikke uskyldige



Tænk over, hvad små ord gør.

Eksempel: ER eller GØR!





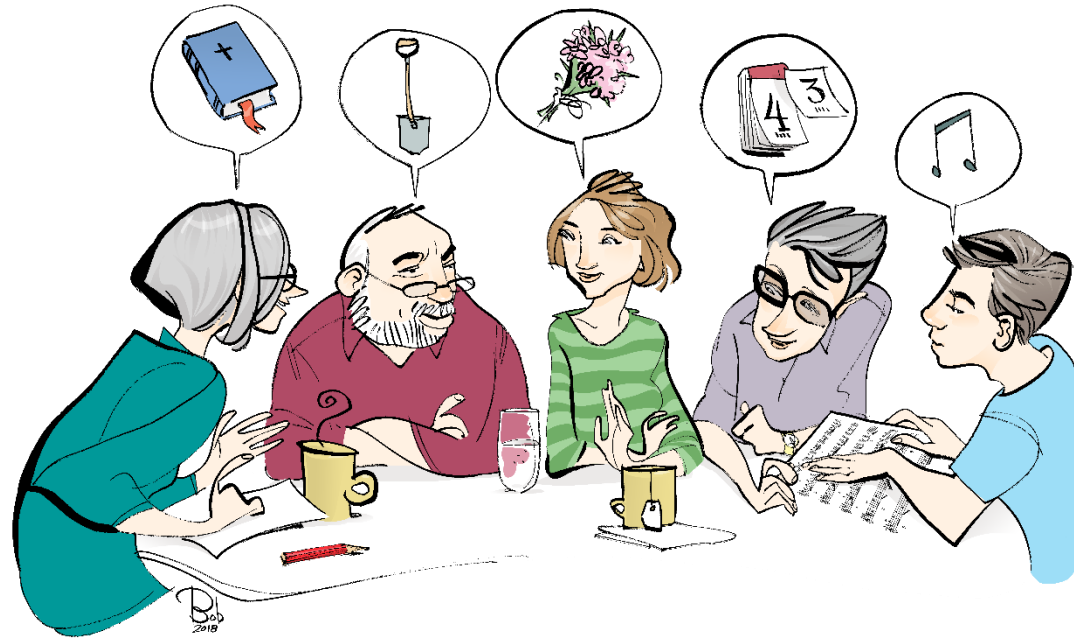
# Lytte og respons

- **Lytte:** At lytte aktivt. Når vi lytter med interesse, føler den anden sig forstået og anerkendt, og det skaber tillid.
- **Respons:** hvordan vi gennem tilbagemeldinger eller respons sender signal om at ville/ikke ville, distance/forbundethed etc.



Hvad kan ÅBNE kontakten	Hvad kan BLOKERE kontakten
At undersøge, at tjekke	At reagere automatisk på sine følelser
At vise ægte interesse	At negligere den anden At afbryde den andens fortælling
At udtrykke sine egne bekymringer og behov	At bebrejde den anden
At holde sig til kendsgerninger	At overdrive og generalisere At ignorere eller afvise den andens kendsgerninger
At fokusere på problemet: Hvad skal der gøres?	At angribe den anden: hvem har skylden?
At udtrykke sig selv og lytte til den anden	At forsvare sig selv og angribe den anden
At give små udtryk for at man lytter	At være tavs og lukket i mimik og kropssprog
At være oprigtig	At anvende sarkasme
At berolige i forhold til den fremtidige relation	At true
At give en ærlig ment undskyldning	At fremsætte overfladiske undskyldninger

Det er svært, at ændre på andre mennesker -  
men vi kan forsøge at *forstå* dem



Ved at ændre på vores egen adfærd –  
kan vi måske påvirke kommunikationen til det bedre

# Dialog ved bordene

- Hvad har du været mest optaget af i dag?
- Hvad vil du fremadrettet være mere opmærksom på omkring din kommunikation i menighedsrådet?



# Tak for nu 😊

**- vi er klar til at hjælpe jer!**

Landsforeningen af  
Menighedsråd

Telefon: 87 32 21 33

Mail:

[kontor@menighedsraad.dk](mailto:kontor@menighedsraad.dk)

Folkekirken  
Arbejdsmiljørådgivning  
(FAR)

Telefon: 21 79 11 11

Mail:

[mail@kirke-trivsel.dk](mailto:mail@kirke-trivsel.dk)