

Konflikthantering

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen är att ge en grund och ökad kunskap om konflikters bakgrund och möjliga orsaker. Vad vi bär med oss, hur vi kommunicerar och vad förväntar vi oss av andra? Man vill både kunna förebygga, lösa och hantera konflikter i stunden och efteråt. Ett sätt att se på konflikter kan vara att acceptera, se dessa som naturliga och utvecklande. Men då bör man också veta var egen ståndpunkt kommer ifrån, vad man fokuserar på och hur man ser på andras rätt att uttrycka sig.

Efter avslutad kurs förväntas studenten ha uppnått följande kunskapsmål och färdigheter:

- Kunskap om konfliktstilar och konflikttyper
- Konflikthantering
- Medvetenhet om förhandling och medling
- Sätt att reflektera kring konflikter
- Hålla i kommunikation för minskad konflikt
- Stresshantering vid inre och yttre konflikt
- Kunskap om uppfostringsstilar

INNEHÅLL

Del 1 Kommunikation, roll och interaktion

Denna första del går igenom kommunikationens bas, vad som kan störa i vår dagliga kommunikation och en egen reflektion kring detta. Vi ger en introduktion i Nonviolent communication (NVC) för att detta sätt att arbeta ska kunna förändra tankeprocesser och agerande. Man får läsa om att förväntningar kan påverka våra reaktioner och var vi lägger vår energi ger effekt i vår vardag. Delen avslutas med ämnet att kunna ge och ta kritik.



Del 2 Konflikters bakgrund och hantering

I andra delen leds vi genom kunskaper om konflikttyper, uppfostran och varför vi kan komma att hamna i och hantera konflikter så olika. Reflektioner kring egna inlärdade mönster kan göras. Presenteras kort görs också olika former av stresshantering. Detta då konflikter kan påverka både vår sömn och vårt mående. Avslutar gör 3 övningar som kan ge oss fortsatta tankar om vår roll, vårt ansvar och sätt att ta sig an meningsmotstånd.

FÖRKUNSKAPSKRAV

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Detta då alla studier är på avancerad språklig nivå.

Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.

ANTAGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig.

Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer info gällande detta se våra Allmänna villkor).

Studierna sker uteslutande på distans via plattformen *Allectio*.

Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer.

Kursen är baserad på självstudier utan lärarhandledning och du har obegränsad tillgång till kursen.

KURSENS UPPLÄGG

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt.

För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar.

När samtliga moment är genomförda får du ett utbildningsbevis i form av ett diplom.

Observera att utbildningen inte motsvarar en universitets- eller högskoleutbildning.