

# Bliv bedre til at tale med din chef

## Formål

Lær din egen kommunikationsstil at kende, og find ud af, hvordan du bliver bedre til at tale med din chef.

## Fremgangsmåde

Forestil dig, at du har en samtale med din chef. Markér i skemaet, hvordan du tror, at du vil reagere.

Spørgsmål	A	B	C
Hvad tænker du, hvis din chef foreslår noget, du er uenig i?	<input type="radio"/> Jeg må hellere lade være at sige min ærlige mening	<input type="radio"/> Jeg skal selvfølgelig sige min ærlige mening	<input type="radio"/> Jeg kan sige min mening, hvis jeg har lyst
Howdan er din kropsholdning i en samtale med din chef?	<input type="radio"/> Jeg krummer mig ofte lidt sammen og slapper sjældent af	<input type="radio"/> Jeg bruger gerne min holdning og mine armbevægelser til at understrege mine pointer	<input type="radio"/> Jeg er afslappet og rank i min holdning
Byder du ind med nye idéer over for din chef?	<input type="radio"/> Jeg byder sjældent ind med nye idéer over for min chef	<input type="radio"/> Jeg forsøger ofte at gennemtrumfe mine idéer over for min chef	<input type="radio"/> Jeg byder ind med idéer og tager i mod feedback, så de kan videreudvikles i fællesskab
Howdan reagerer du, hvis din chef efterspørger hurtige svar og løsninger?	<input type="radio"/> Jeg afventer først andres svar og løsning, inden jeg svarer	<input type="radio"/> Jeg byder ind med mit svar og en løsning	<input type="radio"/> Jeg deler mine tanker og er ærlig om mine egne begrænsninger eller manglende viden
Hvad gør du, når du er uenig med din chef?	<input type="radio"/> Jeg trækker mig fra samtalen	<input type="radio"/> Jeg prøver at overbevise min chef	<input type="radio"/> Jeg får prøver at finde frem til en fælles forståelse
Hvor meget involverer du din chef i din travsel?	<input type="radio"/> Jeg involverer ham ikke	<input type="radio"/> Jeg fortæller ham direkte, hvad jeg har brug for	<input type="radio"/> Jeg inddrager ham, hvis jeg føler, han kan hjælpe
Hvad gør du for at løse en konflikt med din chef?	<input type="radio"/> Jeg glatter ud for at undgå, at konflikten vokser	<input type="radio"/> Jeg påpeger de fejl, jeg mener, der er blevet begået	<input type="radio"/> Jeg bliver på min egen banehalvdel og fortæller, hvordan jeg oplever konflikten
Howdan reagerer du, hvis din chef ønsker en anden løsning end dig?	<input type="radio"/> Jeg tilpasser mig	<input type="radio"/> Jeg står fast på min egen mening og ret til at udtrykke den	<input type="radio"/> Jeg deler mine tanker og lytter og accepterer min chefs holdning
Howdan har du det med øjenkontakt, når du taler med din chef?	<input type="radio"/> Jeg undgår helst øjenkontakt	<input type="radio"/> Jeg fastholder øjenkontakt	<input type="radio"/> Jeg tilpasser min øjenkontakt og oplever den selv som naturlig
Giver du din chef feedback?	<input type="radio"/> Jeg giver ikke min chef feedback	<input type="radio"/> Jeg giver ofte min chef feedback, også selv om han ikke har efterspurgt den	<input type="radio"/> Jeg giver min chef feedback, når han efterspørger det, og når jeg kan bidrage til et fælles
Hvad gør du over for din chef, når du synes, noget er gået galt?	<input type="radio"/> Jeg undskylder og prøver at undgå at tale mere om det	<input type="radio"/> Jeg gør det tydeligt for min chef, hvem og hvad der har ansvaret for fejlen	<input type="radio"/> Jeg taler med min chef om det og fokuserer på opgaven – ikke hvem der har begået fejlen

## Flest X'er i A:

Du bruger primært **passiv** kommunikation.

Du kan have svært ved at få sagt din ærlige mening og går ofte fra samtaler med en følelse af, at der var en masse ting, som du gerne ville have sagt, men at det er for sent nu.

Her er nogle gode råd til, hvordan du kan styre mere mod en mere åben kommunikation:

- Øv dig i at udtrykke dig mere frit og ærligt om, hvad du tænker og føler. Hold fokus på opgaver og situationer i stedet for personer, så du ikke føler, at du skal være personlig. Har du svært ved det, så begynd med en person, du har stor tillid til. Siger personen noget, du er uenig i, så vær ærlig, og sig det direkte. Det er første skridt til at blive bedre til at kommunikere åbent med folk omkring dig.
- Ret ryggen, og hævn hovedet. Lad din kropsholdning vær rank, og brug den til at opnå og signalere åbenhed og selvtilid. Når du taler med andre og samtidig holder en naturlig øjenkontakt, virker du mere engageret og interesseret. Det vil andre kunne mærke, og det vil skabe en bedre dialog mellem dig og din chef.
- Øv dig i at sige fra. Sig det på en venlig måde, fx "jeg ville ønske, jeg kunne, men det kan jeg ikke".

## Flest X'er i B

Du bruger primært **styrende** kommunikation.

Du påtager dig ofte ansvaret for at løse udfordringerne bedst muligt og deler gerne dine egne synspunkter. Du synes derfor også, at det er vigtigt, at andre byder ind med løsninger, synspunkter og idéer.

Her er nogle gode råd til, hvordan du kan øve dig i en mere åben kommunikation:

- Prøv at holde en pause, selvom du har lyst til at sige din mening, og lad andre tale ud. Mind dig selv om, at du nok skal få lejlighed til at svare.
- Tænk over, hvordan du taler. Hvordan er tonen? Taler du hurtigt? Tempo, tone og lydstyrke betyder meget for, hvordan andre opfatter dig.
- Lad begge arme hænge ned langs kroppen, og sænk skuldrene. Det vil give dig en mere rolig fornemmelse, og du vil blive opfattet som mere afslappet.
- Sig til dig selv, at situationen kan ses fra mange vinkler, og spørg derefter, hvordan din chef ser på situationen.

## Flest X'er i C

Du bruger primært **åben** kommunikation.

Du taler ærligt og respektfuldt og giver plads til uenigheder. Når du taler med din chef, har du fokus på opgaven og forsøger at finde frem til den bedste løsning – i fællesskab med chefen.

Når du bruger åben kommunikation, opbygger du mere tillid og respekt hos andre og skaber en bedre relation.

Vil du blive endnu bedre i din kommunikation, kan du overveje:

- Udstråler din kropsholdning åbenhed? Sænkede skuldre og naturlig øjenkontakt signalerer, at du er afslappet og åben over for det, din chef siger.
- Taler du altid ærligt? Jo mere, du pakker tingene ind, des sværere kan andre have ved at gennemskue dine motiver.
- Hvornår bliver du mest udfordret på din kommunikation? Er der nogle områder, som får dig op i det røde felt, er det godt at være opmærksom på dem, så du kan bevare den åbne kommunikation.

## Samme antal X'er i 2 eller flere kategorier

Dine svar viser ikke entydigt, om du bruger **passiv**, **styrende** eller **åben** kommunikation.

Det betyder, at du bruger flere forskellige kommunikationsformer – men det er ikke nødvendigvis en dårlig ting. Det er bare vigtigt, at du er opmærksom på, hvornår og hvorfor du bruger de forskellige former.

Tænk tilbage på din seneste samtale med din chef. Talte du åbent og lyttede til det, din chef sagde?

Vil du forbedre din kommunikation, kan du overveje:

- Udstråler din kropsholdning åbenhed? Sænkede skuldre og naturlig øjenkontakt signalerer, at du er afslappet og åben over for det, din chef siger.
- Taler du altid ærligt? Jo mere, du pakker tingene ind, des sværere kan andre have ved at gennemskue dine motiver.
- Hvornår bliver du mest udfordret på din kommunikation? Er der nogle områder, som får dig op i det røde felt, er det godt at være opmærksom på dem, så du kan bevare den åbne kommunikation.