**Träningspass för ALLA!**

Vi går på afrikansk dans och yoga, spinning och pilates, vattengympa och tropisk gympa, stepp up och stripp gym, kustjägarträning och spring och jaga boll träning... Gångstav, stegräknare, spring-skor, träningsväska, pannband, pulsmätare, handskar, liniment, racket, I-Pod, suspensoar, sportbehå, klippkort, linne… Vi tränar kroppen, svettas, mjukar upp och bygger upp… Vi vill motverka kilon och visa fram tvättbrädemagen, vi vill vara friska och inte dö.

Toppen!

Men var tog träningen för livet vägen? Vårt liv är inte värt någonting utan människorna omkring oss. Fast handen på hjärtat, en del kan ju vara lite svåra att prata med. En del väcker våra aggressiva sidor. Andra förstår vi oss helt enkelt inte på. Några är rent ut sagt ”besvärliga människor”.

Handen på hjärtat, visst skulle det vara skönt att bli bättre på att möta de där vi har svårt för? Rent ut sagt; bli bättre på att kommunicera!

¿Que? Undrar du. Jag kan prata! Jag kan göra presentationer med Power Point! Jag kan umgås, mingla, ringa, chatta, hålla utvecklingssamtal och fixa konfl… Det är inte jag som har problem, det är de andra!

Du har säkert rätt. Men vi vet också att du kan bli ännu bättre! Bättre på att inte bara höra vad som sägs utan att kunna läsa av vad som menas. Bättre på att skapa presentationer som leder till handling istället för att sittas av. Bättre på att hantera möten, samtal, konflikter…

Vi kommunicerar för det mesta så som vi lärde oss som barn. Insåg vi att skrik, sparkar och gråt var det bästa sättet att få vår vilja igenom fortsätter vi med den taktiken som vuxna. Löstes konflikter i hemmet med tystnad och blickar, högljudda gräl och tårar eller intellektuella och rationella resonemang fortsätter vi med det också i vuxenlivet och yrkeslivet. Och det är kanske inte alltid det bästa sättet…

Vår kommunikativa förmåga behöver faktiskt ständig träning för att vara på topp. Vi behöver påminnas om de tendenser vi själva har och lära oss några nya verktyg för att klara av de ”besvärliga” människorna som finns omkring oss.

Du har väl inte glömt bort att i ett möte mellan två människor – oavsett vilken nivå vi talar om – så är orden bara tolv procent av budskapet?

Åtta tisdagar med start den 6 septembererbjuder dig **Alfombra Roja** i samarbete med **Lead Com** att vara med på träningspass i kommunikation som pågår mellan sex och halv åtta på kvällen. Du behöver inga träningskläder eller förberedelser – kom som du är.

Varje pass består av tre delar.

18.00 – 18.15 Välkomna.

18.15 – 19.00 Vi fokuserar på kvällens tema tillsammans med två ECR certifierade coacher. Detta moment innehåller alltid några

snabba tips och tillfälle till träning i smågrupper eller par så att du aldrig behöver känna dig ”utsatt” inför e grupp främlingar.

19.00 – 19.30 Mingel med cava och tapas där du kan knyta nya kontakter.

Varje pass har ett tema.

6/9 **Fruktbara presentationer.** Konsten att få dina medarbetare att verkligen känna, göra, veta eller kunna något efter din presentation.

13/9 **Kroppsspråk.** Eftersom en så stor del av den icke verbala kommunikationen sker på en omedveten nivå tenderar vi att glömma bort att denna faktiskt står för 88 % av all mänsklig kommunikation. Vi jobbar med några enkla övningar som lyfter vår medvetenhet och förmåga att använda och läsa kroppsspråket.

20/9 **Vardagens språk.** Konsten att undvika de där orden som i sig kan skapa krig – eller i varje fall onödiga missförstånd.

27/9 **Vad är ”aktivt lyssnande”?** De flesta har hört begreppet men få vet vad det innebär. Vi tränar.

4/10 **ECR™** Konsten att förstärka vår emotionella intelligens. Genom prat och övningar uppmärksammar vi denna viktiga del av vår kommunikativa förmåga. Konsten att ”känna in” motparten.

11/10 **Du och ditt utvecklingssamtal.** Oavsett vilken sida av bordet du sitter på har du ett ansvar för att det handlar om en utveckling och inte blir till ett projektmöte. Det kräver träning.

18/10 **Konfliktsituationer.** Teater! Vi spelar upp typiska besvärligheter och tränar på sätt att lösa dem på.

25/10 **Feedback.** Konsten att ge, ta emot och be om feedback. Konkret träning och konkret feedback.

Eftersom deltagarantalet är begränsat krävs att du anmäler dig **senast en vecka** innan till [traning@alfombraroja.se](mailto:traning@alfombraroja.se)

Bekräftelse på att din anmälan är mottagen skickas alltid dagen efter sista anmälningsdag

(onsdagen). Du väljer själv betalningssätt; antingen kontakt när kommer eller mot faktura.

Om du bestämmer dig för att för att vara med **alla 8 pass** kostar det dig 1 800 kr + moms. Det motsvarar 225 kr per pass och kan du inte själv komma en viss tisdag får du gärna anmäla en kollega istället. Köper du **5 pass** betalar du 1 250 kr + moms eller **3 pass** betalar du 900 kr + moms. **Enstaka pass** kostar 400 kr + moms.

Desto tidigare du köper ditt pass, desto tidigare har du chans att komma med på denna möjlighet att delta på en **träning för vuxna!**

PB