

# Samarbejde og konflikthåndtering

**DATO**

01.11.2027 09:00 - 03.11.2027 16:00
Uge 44

**STED**

Metalskolen Jørlunde
Slagslundevej 13
3550 Slangerup

**KOMMENDE FRIST**

01.11.2027 09:00

## Målgruppe

Kurset henvender sig til tillidsrepræsentanter (TR) og arbejdsmiljørepræsentanter (AMR), der ønsker at forstå, forebygge og håndtere konflikter på arbejdspladsen på en klar, tryg og professionel måde.

## Formål

Formålet er at give dig konkrete værktøjer og metoder til at genkende konfliktadfærd, skabe dialog under pres og tage svære samtaler, samtidig med at du bevarer fokus på sagen og sætter tydelige grænser. Kurset styrker din evne til at arbejde konstruktivt med konflikter og skabe bedre samarbejde i hverdagen.

## Kursusindhold

Du arbejder med konkrete konfliktsituationer fra arbejdspladsen og træner metoder, som kan anvendes direkte i praksis. Kurset kombinerer teori, modeller og praktiske øvelser.

## Du arbejder blandt andet med at:

- Genkende forskellige former for konfliktadfærd
- Forstå, hvordan folk reagerer forskelligt i konflikter
- Spotte konflikter, før de eskalerer
- Tage svære samtaler på en ordentlig og konstruktiv måde
- Lytte aktivt og skabe dialog, også under pres
- Sætte tydelige grænser uden at forværre konflikten

## Centrale begreber

- **Konflikttrappen:** Model til forståelse af konfliktens udvikling
- **Konfliktadfærd:** Fx kamp, flugt, tilpasning og samarbejde
- **Aktiv lytning:** Teknik til at skabe forståelse og dialog
- **Grænsesætning:** Hvordan man tydeligt markerer egne og andres grænser
- **Misforståelser:** Identifikation og forebyggelse
- **At skrue op og ned for konflikten:** Strategier til konfliktstyring

## Praktisk anvendelse

Du arbejder med konkrete cases, fx:

- En kollega, der bliver vred og angriber verbalt
- En kollega, der lukker sig og trækker sig tilbage
- Uenighed mellem medarbejder og leder
- Samarbejdsproblemer i teamet

## Efter kurset kan du:

- Genkende og forstå forskellige konfliktformer
- Håndtere svære samtaler med kolleger og ledelse
- Bevare fokus på sagen og fastholde klare grænser
- Skabe bedre dialog og samarbejde i pressede situationer

## Forudsætninger

- Du er valgt tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant
- Du har gennemført grunduddannelsen
- Eller har mere end 5 års anciennitet i dit tillidshverv