

Programoversikt

Programinnhold: Tre opplæringsmoduler og valgfritt konflikt-diagram- og sammenligningsrapportaktiviteter med instruktørveiledninger, PowerPoint®, deltakerstøtteark og video som støtter den 22 sider lange *Everything DiSC® Profil for Productive Conflict*.

Programbeskrivelse: *Everything DiSC Productive Conflict* hjelper folk med å

- forbedre selvbevissthet rundt konfliktatferd.
- forstå hvordan tankene deres kan påvirke konfliktatferden deres.
- lære hvordan man kan omtolke tanker, slik at de kan velge mer produktiv atferd i konflikt.

MODUL 1: DiSC® I KONFLIKT

Varighet: 90 minutter

Aktiviteter:

- Individuelle
- Med partner
- Liten gruppe
- Stor gruppe

Materiell:

- Flippover og tusjer
- *Everything DiSC Profil for Productive Conflict*: side 2–10

Mål:

- Utvikle en bred konseptuell forståelse av konflikt og de veiledende prinsippene i *Everything DiSC Productive Conflict*
- Utvikle en dyp forståelse av din egen DiSC-stil i konflikt
- Lære om andre DiSC-stiler

Beskrivelse av aktiviteten:

Deltakerne begynner med å dele eksisterende oppfatninger om konflikt, gjennomgå en definisjon av konflikt og diskutere nøkkelbegreper og viktige prinsipper. Deltakerne skal lese om og diskutere sine DiSC®-stiler i konflikt. De skal også gjennomgå og dele motivasjons- og stressfaktorer i konflikt. Deretter utforsker deltakerne i par hvordan de ulike DiSC-stilene samhandler i konflikt. Delen avsluttes med at deltakere reflekterer på en personlig konfliktsituasjon og hvordan DiSC-stilen deres kan ha påvirket utfallet av konflikten.

Forts. på neste side

MODUL 2: DESTRUKTIVE REAKSJONER

Varighet: 50 minutter

Aktiviteter:

- Individuelle
- Med partner
- Liten gruppe
- Stor gruppe

Materiell:

- *Everything DiSC® Profil for Productive Conflict*: side 11–18

Mål:

- Lære hvordan automatiske tanker påvirker destruktive atferd
- Identifisere og forstå destruktive konfliktatferder som du bruker
- Gjenkjenne automatiske tanker som du vanligvis har under konflikt

Beskrivelse av aktiviteten:

Deltakerne starter ved å lære hvordan tanker påvirker destruktive atferd, for så å fokusere på hva andre gjør under konflikt som en måte å forsiktig gå inn på å utforske destruktive konfliktatferd på. Deretter vurderer deltakerne sine egne destruktive atferder under konflikt, og bruker profilen til å få en bedre forståelse av hvorfor bestemte atferder oppstår under konflikt. Så utforsker deltakerne sammenhengen mellom automatiske tanker og destruktive atferd. Delen avsluttes ved å fortsette refleksjonsaktiviteten fra modul 1 ved at deltakerne vurderer både tankene og handlingene sine under situasjonen.

MODUL 3: ENDRE REAKSJONEN DIN

Varighet: 90 minutter

Aktiviteter:

- Individuelle
- Liten gruppe
- Stor gruppe

Materiell:

- Støtteark: Produktiv konfliktlogg
- *Everything DiSC Prolif for Productive Conflict*: side 19–22

Mål:

- Øve på å oppdage og omtolke automatiske tanker.
- Lære en måte å fortsette å evaluere og forbedre konflikterfaringer på

Beskrivelse av aktiviteten:

Deltakerne blir introdusert til ideen om å ta et skritt tilbake og omtolke tankene sine under konflikt. En rekke videoer brukes til å hjelpe deltakerne med å øve på å identifisere når automatiske tanker blir usunne. De lærer noen spørsmål som de kan bruke til å evaluere de automatiske tankene sine, og de øver på å omtolke noen automatiske tanker. Deretter får de muligheten til å utforske noen mer produktive reaksjoner, og modulen avsluttes med å fullføre refleksjonsaktiviteten.

Forts. på neste side

Programoversikt

Everything DiSC® Productive Conflict

VALGFRI AKTIVITET: DiSC® KONFLIKTDIAGRAM

Varighet: 15 minutter

Aktiviteter:

- Liten gruppe
- Stor gruppe

Materiell:

- Flippover og tusjer
- Et sett med to forskjellig fargede Post-it®-lapper på hvert bord
- *Everything DiSC® Profil for Productive Conflict:* side 5

Mål:

- Oppdag produktive og ødeleggende konfliktatferder for hver DiSC®-stil

Beskrivelse av aktiviteten:

Deltakerne skal jobbe i små grupper, og ha en idédugnad om produktive og destruktive konfliktatferder som representerer en gitt DiSC-stil. Hele gruppen bygger deretter et konfliktdiagram ved å feste atferdene på et stort DiSC-diagram. Et medlem fra hver gruppe skal deretter beskrive atferdene gruppen har valgt, og hvorfor. Deltakerne sammenligner så konfliktdiagrammet sitt med diagrammet på side 5 i profilen.

VALGFRI AKTIVITET: SAMMENLIGNINGSRAPPORT

Varighet: 10 minutter

Aktiviteter:

- Stor gruppe

Materiell:

- Eksempel på *Everything DiSC®-sammenligningsrapport*

Mål:

- Lære om *Everything DiSC-sammenligningsrapport* og hvordan denne rapporten kan bidra til å forbedre relasjonene med andre
- Oppdage en ny måte å ta i bruk DiSC på umiddelbart og bruke verktøyet i organisasjonen

Beskrivelse av aktiviteten:

Instruktøren gjennomgår eksempelet på *Everything DiSC-sammenligningsrapporten* sammen med deltakerne.