

# Programöversikt

**Programinnehåll:** De tre träningsmodulerna och valfritt konfliktdiagram och jämförelserapport Rapporteringsövningar med handledarguider, PowerPoint<sup>®</sup>, deltagare kopior och videoklipp som stöd för den 22 sidor långa *Everything DiSC<sup>®</sup> Productive Conflict-profilen*.

**Programbeskrivning:** *Everything DiSC Productive Conflict* hjälper människor att

- Förbättra sin självkänedom kring konfliktbeteenden.
- Förstå hur deras tankar kan påverka deras konfliktbeteenden.
- Lära sig hur de kan omforma sina tankar så att de kan välja ett mer produktivt konfliktbeteende.

---

## MODUL 1: DiSC<sup>®</sup> I KONFLIKT

---

**Längd:** 90 minuter

**Aktiviteter:**

- Individuellt
- Partner
- Liten grupp
- Stor grupp

**Material:**

- Blädderblock och markeringspennor
- *Everything DiSC Productive Conflict-profil*: sid. 2–10

**Mål:**

- Utveckla en bred, begreppsmässig förståelse för konflikt och de grundläggande principerna i *Everything DiSC Productive Conflict*
- Utveckla en djup förståelse för din egen DiSC<sup>®</sup>-stil i en konflikt
- Läs mer om de andra DiSC<sup>®</sup>-stilarna

**Beskrivning av aktivitet:**

Deltagarna börjar med att dela med sig av sin uppfattning om konflikter och går sedan igenom en definition av konflikt och diskuterar nyckelkoncept och grundläggande principer. Deltagarna läser om och diskuterar sina DiSC<sup>®</sup>-stilar i en konflikt. De går även igenom och delar motivatorer och stressfaktorer i konflikter. Sedan går deltagarna i par igenom hur de olika DiSC<sup>®</sup>-stilarna interagerar under konflikter. Avsnittet avslutas med att deltagarna reflekterar över en personlig konflikt och hur deras DiSC<sup>®</sup>-stil kan ha påverkat hur den slutade.

Fortsättning på nästa sida

### MODUL 2: DESTRUKTIV RESPONS

---

**Längd:** 50 minuter

**Aktiviteter:**

- Individuellt
- Partner
- Liten grupp
- Stor grupp

**Material:**

- *Everything DiSC® Productive Conflict-profil*: sid. 11–18

**Mål:**

- Lär dig hur automatiska tankar påverkar destruktiva beteenden
- Identifiera och förstå destruktiva konfliktbeteenden som du använder
- Lär dig känna igen automatiska tankar som typiskt dyker upp under en konflikt

**Beskrivning av aktivitet:**

Deltagarna börjar med att lära sig hur tankar påverkar destruktiva beteenden och fokuserar sedan på vad andra gör under konflikter som ett sätt att utforska destruktiva konfliktbeteenden. Sedan granskar deltagarna sina egna destruktiva konfliktbeteenden och använder profilen för att få en bättre förståelse för varför ett specifikt beteende kommer fram under konflikter. Därefter utforskar deltagarna sambandet mellan automatiska tankar och destruktiva beteenden. Avsnittet avslutas med reflektionsövningen från modul 1, och deltagarna får fundera över både sina tankar och sina beteenden i situationen.

---

### MODUL 3: ÄNDRA DIN RESPONS

---

**Längd:** 90 minuter

**Aktiviteter:**

- Individuellt
- Liten grupp
- Stor grupp

**Material:**

- Kopior: Productive Conflict-logg
- *Everything DiSC Productive Conflict-profil*: sid. 19–22

**Mål:**

- Öva på att fånga upp och ändra automatiska tankar
- Lär dig att fortsätta att utvärdera och förbättra konflikt hanteringen

**Beskrivning av aktivitet:**

Deltagarna får lära sig att ta ett steg tillbaka och tänka om under konflikten. En serie videoklipp används för att hjälpa deltagarna att identifiera när automatiska tankar blir skadliga. De får några frågor som de kan använda för att bedöma sina automatiska tankar och på så sätt öva på att tänka i andra banor. De får sedan möjlighet att utforska några mer produktiva responser och avslutar sedan modulen med att slutföra reflektionsövningen.

*Fortsättning på nästa sida*

---

### VALFRI AKTIVITET: DiSCs® KONFLIKTDIAGRAM

---

**Längd:** 15 minuter

**Aktiviteter:**

- Liten grupp
- Stor grupp

**Material:**

- Bladderblock och markeringspennor
- En uppsättning Post-it®-lappar i två olika färger på varje bord
- *Everything DiSC® Productive Conflict-profil*: sid. 5

**Mål:**

- Upptäck produktiva och destruktiva konfliktbeteenden för varje DiSC®-stil

**Beskrivning av aktivitet:**

I små grupper försöker deltagarna komma på destruktiva och produktiva konfliktbeteenden för en specifik DiSC-stil. Sedan skapar hela gruppen ett konfliktdiagram genom att lägga in beteendena i ett stort DiSC-diagram. En medlem i varje liten grupp beskriver sedan beteendena som de har valt och varför. Deltagarna jämför sedan sitt konfliktdiagram med diagrammet på sida 5 i profilen.

---

### VALFRI AKTIVITET: JÄMFÖRELSERAPPORT

---

**Längd:** 10 minuter

**Aktiviteter:**

- Stor grupp

**Material:**

- Exempel på *Everything DiSC®-jämförelserapport*

**Mål:**

- Lär dig mer om *Everything DiSC*-jämförelserapport och hur den kan hjälpa personer att förbättra sina relationer med andra
- Upptäck ett nytt sätt att snabbt tillämpa DiSC och använd den i din organisation

**Beskrivning av aktivitet:**

Kursledaren guidar deltagarna genom exemplet på *Everything DiSC-jämförelserapporten*.