Kommunikasjon på arbeidsplassen

Å kommunisere på jobb

Oppgave 1: Skriv riktig fagord til riktig forklaring.

empati	åpne spørsmål	relasjon
tydelighet	aktiv lytting	god dialog
oppfølgingsspørsmål	vise interesse	lukkede spørsmål

1. _____ betyr å lytte nøye og vise at du forstår.
2. _____ kan ikke besvares med bare «ja» eller «nei».
3. _____ kan besvares med «ja» eller «nei».
4. _____ stiller du for å få mer informasjon.
5. _____ er forholdet du har med andre mennesker.
6. _____ betyr å vise at du bryr deg om det andre sier.
7. _____ er å forstå hvordan andre har det.
8. _____ er en samtale der begge snakker og lytter.
9. _____ er å si ting klart, så ingen blir forvirret.

Oppgave 2: Sett strek mellom riktig fagord og forklaring.



aktiv lytting



empati



hjelpe til



åpenhet



lese mellom linjene

Du forstår noe som ikke blir sagt direkte.

Du lytter nøye og sier «Jeg skjønner».

Du er ærlig og deler tanker med andre.

Du prøver å forstå hvordan andre har det.

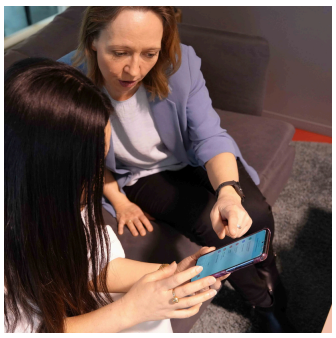
Du gjør noe for andre når de trenger det.

Oppgave 3: Skriv forklaringen.

a) Finn fagordet «oppfølgingsspørsmål».
Skriv forklaringen.



b) Finn fagordet «lukkede spørsmål».
Skriv forklaringen.



c) Finn fagordet «tydelighet».
Skriv forklaringen.



d) Finn fagordet «vise interesse».
Skriv forklaringen.



e) Finn et fagord du ikke kan fra før.
Skriv fagordet og forklaringen.

Oppgave 4: Snakk sammen.

- Snakk med en annen person i 2-3 minutter.
- Bruk minst 3 fagord.
- Velg oppgave a) eller b).

a) Hvordan viser du at du lytter på jobb?



Du kan si:
Jeg lytter ved å ...
Et åpent spørsmål er ...
Hvis jeg ikke forstår, ...

b) Hvordan bygger du gode relasjoner på jobb?



Du kan si:
En god dialog er når ...
Jeg viser empati ved å ...
Jeg hjelper til når ...