

Mitt eget jag!

Ett nytt mail har anlänt. Det lyder så här:

”Jag sitter i en styrgrupp på vår arbetsplats och nästan varje gång vi skall ta upp olika förslag och idéer om förändringar eller nytänkande känner jag mig inte hörd av övriga i gruppen. Inte alla, men av några. Detta är ett jätte problem för mig. Jag vet att mina idéer skulle fungera bra många gånger. Vad kan jag göra för att bli hörd?”

Jag ser ordet kommunikation framför mina ögon när jag läser ditt mail. Så låt oss därför gå lite djupare in i detta område. Vi kommunicerar varje dag med olika nivåer av befattningar och personligheter. Vi utsätts för situationer som ställer höga eller låga krav på vårt agerande beroende på kommunikationens innehåll.

Det är här vi ibland kan komma på kant med oss själva som samtalspartner. Många tror att kommunikationsförmågan är någonting som vi föds med, men så är naturligtvis inte fallet. Vi uppfostras och formas genom livet. Vi tar efter förebilder och skapar omedvetet eller medvetet sätt att uttrycka oss på. Framförandet av ditt budskap handlar till stor del om hur stark din självkänsla är. Behärskar du ett område väl, uttrycker du dig med en starkare tilltro till det du säger.

Du avspeglar självförtroende och människor runt dig tror på det du säger och anammar dina värderingar. Är du mindre kunnig inom det du framför, skapar det omedvetet eller medvetet en inre osäkerhet. Du kanske drabbas av en rädsla över hur din omgivning skall uppfatta dig. Du uttrycker dig på ett sådant sätt som ger signaler om osäkerhet och det känner motparten i samtalen. Detta leder till att du kanske inte blir tagen på allvar. Därför är det viktigt att du själv tar reda på var du känner dig otrygg i din kommunikation. Känner dina medarbetare att du är osäker kommer du inte heller lyckas få med dig dessa personer i dina resone-mang. Om du till 100% tror på och lyckas hålla fokus till 100% i ditt framförande, kommer detta spegla av sig till övriga i gruppen och därmed fånga deras intresse.

Hur behärskar du kommunikation? Några gyllene regler är att du skall kunna vara närvarande i situationen, vara neutral, medveten om hur du framför ditt budskap, kunna sprida motivation runt ditt budskap, tydlighet, förstående, hålla fokus, visa medlidande, förlåtande och slutligen att kunna uttala ditt budskap med finesse.

För att kartlägga din kommunikationsförmåga idag, kan du börja med att svar på följande frågor med svaren Ja eller Nej:

1. Jag lyssnar med båda mina öron på vad personer säger till mig?
2. Jag har lätt för att förlåta personer om något har gått fel?
3. Jag kan sätta mig in i andras problem och har empati för dem?
4. Uppstår det ett problem rycks jag inte med åt något håll utan håller fokus på själva kärnan i situationen.
5. Jag vet var mina brister är i min kommunikation?
6. Min omgivning förstår mig och är med på det jag säger?
7. Personer förstår vad jag menar och jag behöver ej upprepa mig?
8. För att alla skall greppa budskapet positivt, håller jag själv en positiv inställning till min presentation?
9. Jag förklarar mitt budskap så alla i min omgivning förstår vad jag



Kommunikation på hög nivå!

menar.

10. När jag lägger fram ett budskap håller jag mig inom området. Vi diskuterar inget annat? Räkna ihop dina Ja och Nej. Flest Ja visar på att du är en god kommunikatör och att du oftast får med dig din omgivning. Vid flest Nej behöver du se över vad som är fel i din kommunikation och jobba på att förbättra den. Får du frågor? Maila mig! Lycka till!

**Tina Jönsson är ägare till
MOL Moment Of Life. Skriv till:
info@moment-of-life.se eller besök
hemsidan:
www.moment-of-life.se**



*Tina Jönsson
Privat & företagscoach*