



🕒 2 min. 👁️ 📌 07-06-2022

Råd og øvelser: Styrk dine relationelle samtalekompetencer

En stor del af dit arbejde som chef foregår gennem samtaler – hvad enten det er med borgere, kolleger, ledere, medarbejdere eller direktører. Du skal med andre ord kunne gå i dialog og tage de samtaler – også dem, hvor der er noget på spil. Få her råd og øvelser, der styrker dine relationelle samtalekompetencer.

Skribentinfo

[Anne Steffensen](#)Chefkonsulent
KL[Laura Kirstine Thors Calaña](#)Konsulent
Lederweb[Dorte Storm Meier](#)Konsulent
OAO[Stine Hinge](#)Leder af sekretariatet
Lederweb

Dine relationelle samtalekompetencer er dem, du fx bruger i svære samtaler med en af dine ledere, der modarbejder dig, en medarbejder der er gået til dig med sin utilfredshed over en af lederne på dit område, eller din nye direktør, som alligevel ikke giver dig den souschef, som du var blevet stillet i udsigt.

Samtaler som disse er svære, men også vigtige for at du kan lykkes som leder. Her får du en række råd om hvordan du styrker dine relationelle samtalekompetencer og forslag til konkrete øvelser.

Som leder har du ansvar for, at alle kommer godt igennem samtalen.

Før samtalen

Samtaler der er svære skal forberedes grundigt. I din forberedelse skal du:

- Gøre dig klar mentalt og sørge for at være i ro ved at skabe et hul i kalenderen inden samtalen.
- Tænke forløbet igennem
- Overveje hvilken tilstand den/de andre til samtalen er i, og hvad der er på spil for dem
- Have et klart mål med samtalen og de budskaber, du gerne vil have frem. Budskabet kan blive så uldent, at det er svært for den anden forstå, hvad meningen er.
- Sikre at samtalen ikke bliver forstyrret pga. manglende viden. Sæt dig ind i sagen inden samtalen
- Overvej hvilket lokale samtalen skal finde sted, og hvem der skal sidde hvor
- Være bevidst om, hvad du vil sige – men også hvad du ikke vil sige
- Overvej dit ordvalg. At kunne give feedback på en tydelig måde, er også en kvalitet.
- Være indstillet på også at lytte. Din tydelighed skal efterfølges af, at du også er åben for at lytte til den andens perspektiv.

Under samtalen

Under samtalen skal du:

- Være tydelig fra start af – indled med at sige, hvorfor det er jer, der har samtalen og hvad er formålet med samtalen. Vær tydelig om dine forventninger og lav en forventningsafstemning
- Styre samtalen og tage ansvar for at holde samtalen på sporet. Hvis samtalen kører af sporet, skal du på venlig måde få guidet samtalen tilbage på sporet
- Sætte dig i den andens sted og dermed kunne se problemstillingen fra flere vinkler
- Samle op og spejle – fortæl med dine ord, hvad det er, I er kommet frem til for at få skabt en fælles forståelse
- Stille spørgsmål for at blive klogere
- Være bevidst om din kropssprog, tonefald, ansigtsudtryk, hænder og arme.
- Bruge "jeg-budskaber" frem for "du-budskaber".
- Forsøge at dobbeltlytte under samtalen. Dvs. både lytte til det, der bliver sagt og til de følelser, der er på spil
- Holde en pause under mødet, hvis det er nødvendigt. Pauser giver muligheden for at tænke sig om. Vi når nogle gange ikke at tænke os om undervejs i et møde og så reagerer vi på spidsen af vores følelser.
- Sikre at der er plads til brydende holdninger. Det er ikke dig som privatperson men dig som professionel person, der bliver stillet kritiske spørgsmål til.
- Kunne rumme de forskellige dagsordenener, der er i et møde.

Efter samtalen

Efter samtalen skal du overveje:

- Fik du det ud af samtalen, som du ønskede?
- Hvis noget gik skævt i samtalen – hvordan og hvornår vil du samle op på det?
- Er der noget læring fra samtalen du vil tage med til næste gang?

Øvelser:

Hvad er dine triggerpoints?

Jo bedre du kender dig selv – jo bedre en leder er du. Derfor kan du med fordel overveje, hvad der er dine triggerpoints. Hvad kan du blive sur over, hvad provokerer dig? Og hvordan reagerer du, når du bliver provokeret?

Øv samtalen

Øv samtalen med en god lederkollega, en person du ved vil give dig ærlig feedback. Få vedkommende til at indtage forskellige reaktionsmønstre, så du kan se og mærke din egen reaktion.

Reflekter

Reflekter enten alene eller sammen med andre over samtalen. Hvad gik godt, hvad gik mindre godt, hvad har du lært?

Du kan få mere inspiration til at styrke dine relationelle samtalekompetencer i podcasten "[Hvordan skabes et godt samtalerum for svære samtaler?](#)"