

# GIRAFFSPRÅK



## Har du hört en giraff skälla ut någon?

För att bygga tillit och långsiktiga relationer gäller det att vara ärlig i sitt sätt att kommunicera. Tillit Engineering använder därför non violent communication, empatisk kommunikation. En av de bästa metoderna för att bygga lönsamma och hållbara arbetsrelationer. Det är även utmärkt för att förebygga och hantera konflikter.

Som konsult på uppdrag kan du inte gå runt och skylla på andra. Då har du snart inget uppdrag kvar. Men du kan ju inte bara vara tyst och knyta näven i fickan heller. Så hur gör man?

Kort sagt gäller det att prata giraffspråk – med stort hjärta och en lång hals som ger överblick över situationen. Motsatsen är vargspråk där man aggressivt skyller på sig själv eller andra hela tiden.

På arbetsplatser sker saker ofta väldigt snabbt och ibland uppstår konflikter. Istället för att stå och skrika på varandra eller vara tysta och låtsas som ingenting så går giraffspråket ut på att förklara vad du känner, vilket resultat du vill ha och hur du ska kommunicera det, utan att vara offensiv i din kommunikation.

På det här sättet tar du ansvar för dina egna känslor och behov samt hur du agerar. Meningen är inte att vara offensiv, men ärlig. Annars fortsätter motparten på samma väg. Genom att ansvara för dig själv och inte försöka ändra någon annan kan du ta ansvaret i en arbetsrelation.

### Fakta: Non violent communication

En kommunikationsprocess framtagen av psykologen Marshall Rosenberg. Genom att tänka igenom de fyra stegen kan du lättare synliggöra dina egna och andras behov på ett konstruktivt och utvecklande sätt.

- 1 Vad jag observerar
- 2 Hur jag känner
- 3 Vad jag behöver
- 4 Mina önskemål



**Vill du också ha färre konflikter på jobbet?  
Eller hjälp med att utveckla ditt team?**

Kontakta vår expert Omar Khalaf för att ta fram det bästa ur din organisation. Du kan även boka en inspirerande föreläsning, workshop eller ledarskapscoaching.

omar.khalaf@tillitengineering.nu | 073-980 07 48 | www.tillitengineering.nu

*TILLIT Engineering är ett ingenjörsföretag som förser process- och energiindustrin med konsulter och ledarskap som skapar resultat genom förtroende.*