



7 regler for god dialog

Tomas Friis - coaching, mande- og parterapi

1) Stil åbne spørgsmål

- Det er alle dem, der starter med hvem, hvad, hvordan, hvor, hvornår osv.

2) Undlad at afbryde

- Samtalen lukkes, når du afbryder. Tal kort, så bliver der plads til begge

3) Giv respons og kvitter for det du har hørt

- Så føler den anden sig set og hørt og du får mulighed for at checke din tolkning

4) Check tolkningen

- Og gør det med åbne spørgsmål: "Hvad mener du når du siger ...?"

5) Undlad at dømme

- Anerkend den andens synspunkt, selvom du har et andet

6) Gør din kritik konstruktiv og upersonlig

- Husk sandwich-modellen - Ros-Ris-Ros

7) Gem dine gode råd, til du bliver spurgt

- Har du kvitteret og checket tolkningen kan du evt. sige, hvad du selv ville have gjort

- Skal vi
- diskutere
 - elske
 - grine
 - græde
 - gå i biffen
 - gå i terapi
 - gå i hundene
 - holde i hånden
 - hygge
 - ignorere
 - kritisere
 - råbe og skrig
 - se dybt i øjnene
 - **spille Dialogspil**
 - skændes
 - sludre
 - tale voksent
 - være barnlige
 - være stille


