

Bloggar:

- **Empati är viktig för att skapa tillit och hantera konflikter.**

Vi är dåliga på empati, när vi jagar prestationer och leveranser. Vi hinner inte prata klart med varandra, det bäddar dessvärre för konflikter.

Stanna upp i dialogen, beskriv vad du hör och upplever på ett objektivt sätt. Empati och tillit hänger tätt samman i alla mellanmännsliga relationer, du får ingen tillit om du inte är närvarande. Lyssna och visa att du förstår, ur det skapas tillit.

<https://www.komlitt.se/newsitem.html/empatin-viktig-for-tilliten-och-konflikthanteringen-anne-christine-smith>

- **Lyft behoven i orostider!**

Tankar och känslor kan relatera till olika behov eller värden, känslorna kan också vara motstridiga. Inga känslor är i sig vare sig farliga eller skadliga. Det är när de förbjuds eller när de ageras ut ohämmat som de kan bli skadliga.

Vi behöver stanna upp och lyssna till det som pågår inom oss själva för att bli mer medvetna om vad det är vi känner och behöver, för att hantera oro.

<https://www.komlitt.se/newsitem.html/lyft-behoven-i-orostider>

- **VUCA-Världen tränger sig på!**

Begreppet **VUCA** står för den allt snabbare förändringstakten och komplexiteten. Det höga tempot med snabba förändringar och mängden information innebär att vi behöver förhålla oss till dessa ombytliga, komplexa och tvetydiga organisationer och hela samhället som skapar ovisshet. Det är lätt att det svajar, vilket kan bidra till en skörhet och ömtålighet.

Vi behöver reflektera över hur detta påverkar oss. Vad som kan göras för att hålla i denna värld och hur vi lyckas leda oss själva in i framtiden.

Att sätta ord på vad vi upplever underlättar, vi får något att förhålla oss till.

Det krävs nya färdigheter för att möta denna **VUCA-värld**. Frågan är vilka kompetenser som krävs, i denna blogg kan du få några tips;

<https://www.komlitt.se/newsitem.html/vuca-varlden-tranger-sig-pa>

- **Utmaningen är att leva ett ögonblick i sänder!**

Vi behöver inte leva ett steg före oss själva, där vi organiserar och planerar allt i förväg. Vi kan öva medveten närvaro genom vardagliga handlingar där vi stannar upp och lyssnar till det som pågår inom oss själva, för att bli mer medvetna om våra inre processer.

<https://www.komlitt.se/newsitem.html/utveckla-sjalvledarskap-med-medveten-narvaro>

- ***Att kommunicera – hur svårt kan det vara egentligen!?***

Vi grubblar och funderar över hur vi kan möta varandra utan att vår integritet hotas. Det är oändligt många olika nivåer som ska falla på plats och förenas i vår kommunikation.

Det är som broar som förbinder olika platser. Det första är att få kontakt med min inre kommunikation.

Här kan du läsa ett kapitel ur boken- Förankra ditt ledarskap, se behov och gränser

<https://www.komlitt.se/newsitem.html/kommunikation-inre-kompass>

- ***Det gäller att se båda parter behov innan vi tittar på en eventuell lösning.***

Lyssna med empati till dina behov ,då blir det naturligt att lyssna med empati till andra.

En sammanfattning av Giraffspråket finner du på

<https://www.komlitt.se/newsitem.html/sammanfattning-av-giraffspraket-anne-christine-smith>

Från boken - *Giraffspråket, känslans kommunikation en väg till kontakt och förändring.*