

Våga använda lite starkare och mer värdeladdade ord när du pratar, råder Ami Hemviken.



Det här är Ami

Ami Hemviken är i grunden beteendevetare och har jobbat som föreläsare i över tio år. 2017 vann hon Årets talare. Hon är aktuell med boken *Nå in. Nå fram. Få igenom – medveten kommunikation på jobbet* (Sanoma Utbildning). Där delar Ami med sig av tips och verktyg för att bli bättre på att kommunicera i jobbsituationer – och få en roligare, snällare och mer produktiv arbetsdag. Ami bor med sina fyra barn och man i Stockholm.

notona i sitt sätt att kommunicera.

Man pratar likadant och med små variationer. Då är det väldigt lätt för mottagaren att mentalt byta kanal och sluta lyssna. Vare sig du är en förälder som ordar om vikten av att plocka upp efter sig, eller om du som projektledare berättar om status i tidsplanen.

Förstärk dina ord – våga använda lite starkare och mer värdeladdade ord när du pratar. Och inte minst – förstärk dig själv och ditt kroppsspråk. Låt ditt ansikte leva och använd dina gester till att förstärka dina budskap.

Hitta variationen. Kommunicera levande.

● I CORONA-TIDER

I min roll som föreläsare och coach vill jag bidra till att människor ska komma närmare varandra.

Så brukar jag skriva, men jag tvekar lite nu. Just idag när jag skriver det här är corona på allas läppar och ingen vill komma närmare någon annan. Det är handsprit och två meters avstånd som gäller.

Men det är fortfarande sant. Jag har de senaste åren åkt runt i Sverige och haft fler än sexhundra föreläsningar om kommunikation, engagemang och arbetsglädje för närmare trehundra företag och organisationer, och ingenting gör mig gladare än när människor och arbetsgrupper kommer närmare varandra, om än inte fysiskt så mentalt.

I coronakrisens spår har vårt enorma behov av varandra verkligen blivit tydligt. Flockdjur som vi alla är försöker vi hela tiden hitta vägar för att nå varandra, kommunicera och vara sociala. Att vara tillsammans är bra för det egna välmäendet, familjen, arbetsplatsen och hela samhället.

Välfungerande kommunikation behövs mer än någonsin. Så låt oss satsa på att ägna oss åt fysisk distans och inte social distans. ■

Men hur ofta suckar vi inte åt familjemedlemmar eller kompisar och undrar hur de inte kan förstå, det som för oss tycks så självklart? Kommunikation handlar just om att förvandla självklart, till viktligt.

HUR BLIR VI BÄTTRE PÅ ATT KOMMUNICERA KLART?

Ami Hemviken delar med sig av sina bästa tips!

● FÖRKORTA

Ofta pratar vi för mycket och för detaljerat om våra idéer/ämnen, vilket kan tråka ut vilken lyssnare som helst.

Fundera på vad din mottagare behöver och vad den inte behöver veta. Exempelvis hur mycket bakgrund du faktiskt behöver ge och när du kan gå mer rakt på sak.

● FÖRENKLA

Prata med enkla ord och uttryck dig så mottagaren förstår. Vi blir så lätt hemmablinda och får för oss att alla behärskar våra egna facktermer, eller trebokstavs-förkortningar.

Det här gäller i allra högsta grad även i sociala och privata sammanhang, då vi allt som oftast utgår från oss själva och vår egne förståelse utan att ta in det absolut viktigaste perspektivet. Det som vår mottagare har.

● FÖRKLARA

I vissa fall kanske vi behöver använda vissa ovanliga uttryck för att beskriva ett visst fenomen, då gäller det att ta för vana att förklara vad det innebär.

Ibland när jag uppmuntrar människor till att förenkla och förklara möts jag av "Säger folk inte till när de inte förstår?" Tänk vad skönt om det vore så – men tyvärr håller många av oss på och "låtsas-fattar".

Allt för att upprätthålla någon typ av prestige. Synd och lite sorgligt.

Men den absolut bästa målgruppen i det här sammanhanget är barn – de säger i princip alltid till när de inte förstår. DET är att ta ansvar för att skapa vi-klarhet.

● FRÅGA

Kommunikation kommer från latinets *communicare*, som betyder att göra gemensamt vilket jag tycker ger en bra påminnelse av att ju mer dialog vi skapar desto större är sannolikheten att vi förstår varandra.

Försök då att ställa smarta frågor, det vill säga öppet formulerade frågor i stället för slutna: *Vad tänker du om?* i stället för *Fattar du vad jag menar?*

● FÖRSTÄRK

Mycket av tråkigheten i vår kommunikation hemma och på jobbet tror jag beror på att många är så otroligt mo-