



Samarbete utan masking

En kurs om möten, feedback och arbetsformer där fler kan bidra på riktigt

Många samarbetsituationer bygger på outtalade normer för blickkontakt, snabb respons, social läsning och hur engagemang ska se ut. För personer som maskar (maskerar sin personlighet för att passa in) kan möten och feedback bli ett extra arbete ovanpå själva arbetet. I den här kursen packar vi upp vad som krävs för att delta, förstå, bidra och återhämta sig, och hur arbetsformer kan bli tydligare utan att sänka kraven.

Kursen passar särskilt för dig som

- vill minska onödig social belastning i möten, feedback och samarbete
- arbetar i team med neurodiversitet, hög specialisering eller olika kommunikationsstilar
- själv maskar mycket i arbetslivet och vill hitta hållbara sätt att bidra
- leder grupper där delaktighet och tydlighet behöver bli praktiska arbetsformer

Det här unboxar vi i kursen

- Vad masking är i arbetslivssituationer: energi, socialt manus, anpassning och efterkostnad
- Hur möten och feedback kan granskas utifrån kognitiv och social belastning
- Hur instruktioner, förberedelser, kanaler och pauser kan öka delaktighet
- Hur team kan prata om behov utan att göra individer till avvikelser

Upplägg

Kursen ges live online eller på plats i tre träffar à två timmar, alternativt som en heldag med uppföljning. Gruppen hålls liten, max åtta deltagare. Arbetet kombinerar kort teori, Unboxing-kartläggning av samarbetsmoment, praktiska justeringar och reflektion kring egna case.

Snabbfakta

Kategori

Samspel & relationer

Omfattning

3 träffar à 2 timmar / 1 heldag + uppföljning

Grupstorlek

Max 8 deltagare

Vad du får med dig

- En karta över vilka delar av samarbetet som skapar onödig masking och belastning
- Sätt att göra möten, feedback och samarbete mer begripliga och mindre dränerande
- Ett språk för behov, tydlighet och delaktighet utan förenklade etiketter
- En plan för små förändringar i arbetsformer som kan testas direkt

Värdet för er verksamhet

När människor lägger stor del av sin energi på att passa in i formatet blir mindre energi kvar till arbetets innehåll. Kursen hjälper verksamheten att identifiera onödig belastning och göra arbetsformer mer träffsäkra. Det kan öka delaktighet, minska missförstånd och frigöra kompetens som annars gömmer sig bakom social anpassning.

Vill du veta mer eller boka kursen internt?

Kontakta oss så hjälper vi er hitta rätt format för gruppen, sammanhanget och målet.

unboxingsociety.se

Besök vår hemsida för aktuella kurstillfällen.