

1. Du kan inte INTE kommunicera.

2. Du kan inte säga vad du menar.

4 kommunikationssanningar för

Människan är en kommunicerande art, men ofta fungerar inte kommunikationen som vi önskar. I denna artikel presenterar motivations- och kommunikations-experten **Antoni Lacinai** fyra universella kommunikationssanningar som är värda att reflektera över.

Kommunikation är ett stort ord. Omöjligt att rama in helt och hållet. Öppnar du dörren med en skylt där det står *Kommunikation*, kommer du in i en sal fylld med nya dörrar. Analogt och digitalt. Skrivet och talat. Internt och externt. Verbalt och ickeverbalt. Det vi säkert vet är att ingen människa är en ö. Vi är en kommunicerande art. Kommunikation mellan människor är som elektricitet i ett modernt samhälle. Utan den dör vi.

Men hur kommer det sig att det klickar med vissa människor? Och varför skär det sig med andra? Vad är det som gör att en del verkar nå resultat snabbare och lättare? Varför kan några skapa ett bättre samarbetsklimat och vara vassare på att leda människor än andra?

Jag har studerat det jag kallar för analog kommunikation på olika sätt de senaste tjugofem åren. Vad du säger, hur du ser ut, hur du låter och hur du lyssnar. Det är min yrkespas-

3. Alla påverkar alla.

4. Du får folk att må som du vill.

ökad arbetsglädje och bättre resultat

sion och viktiga ingredienser för alla som vill leda, sälja och samarbeta.

Jag har funnit att det finns tre begrepp som gör dig till en riktigt bra kommunikatör. Vill du bli riktigt bra på det, då ska du kommunicera med:

- **Energi**, så att jag tror att du tror. För varför skulle jag anars tro?
- **Empati**, så att jag känner att du förstår mig. Då kan jag lättare lyssna på dig.
- **Tydlighet**, så att du tar bort så många missförstånd som möjligt.

Genom åren har jag också samlat på mig ett antal sanningar, principer eller framgångsfaktorer inom kommunikation. Du ska få fyra generella, universella sanningar som du kan reflektera över i din roll och funktion på jobbet.

” **Kommunikation mellan människor är som elektricitet i ett modernt samhälle. Utan det dör vi.**

Ratta in på "radiokanalen" WII FM (What's In It For Me?) när du läser detta: På vilket sätt kan du ha nytta av det här i din roll som chef, säljare, marknadsförare, affärsutvecklare, produktledare, chef, laboratorieassistent, forskare osv?



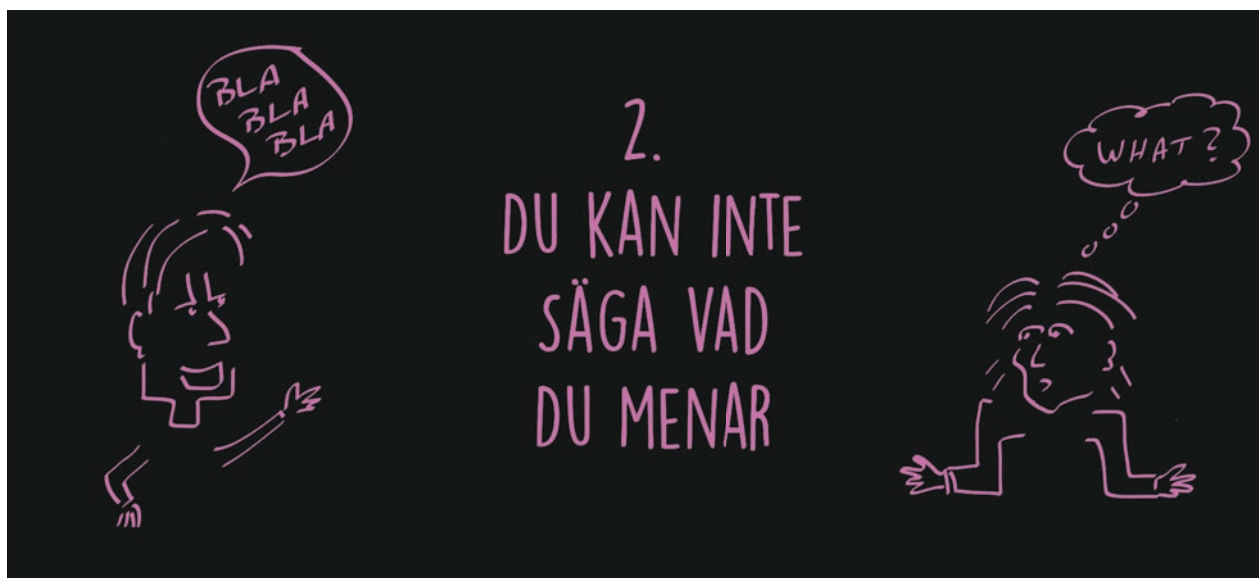


1. Du kan inte INTE kommunicera.

Allt hos dig kommunicerar. Vad du säger, vad du äter, var du bor, vad du kör, vad du gör och inte gör. Om du kommer till din arbetsplats varje morgon och ser ut som på bilden, eller om du hämtar dina barn från dagis varje eftermiddag och ser ut så där, så kanske du själv tycker att du är en toppresterare, alltid på språng, alltid så cool. Men risken är

att dina kollegor, kunder eller dina barn tänker: Hm, jag är uppenbarligen mindre viktig än vad som helst som är på den skärmen. Detta skapar inte arbetsglädje.

Fundera på: Hur vill du framstå? Hur vill du bli beskriven? Är det så i dag eller finns ett gap? Hur kan jag skapa mer arbetsglädje med min kommunikation?



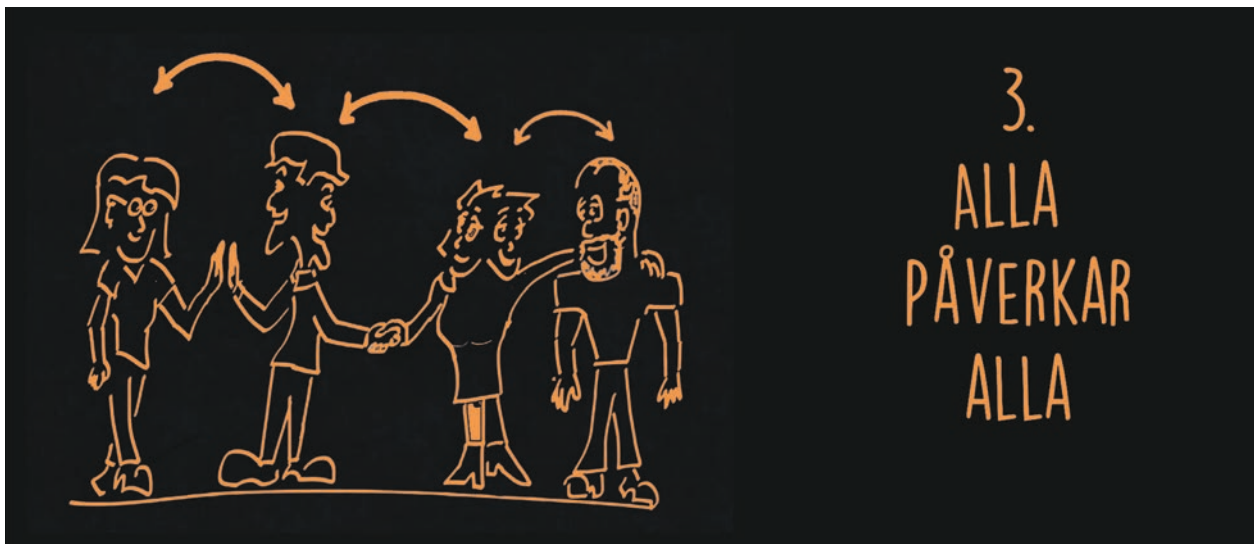
2. Du kan inte säga vad du menar.

Tyvärr. Du kan faktiskt inte säga vad du menar. Inte exakt. Våra hjärnor är inte datorer. Vi har inte linjära algoritmer och tankebanor. Vi är inte så tydliga som vi tror. Det är ett virrvarr där uppe och tankarna ska genom flera filter, så det du säger är inte exakt det du menar.

Och det blir värre. Om du kommunicerar med fem personer kommer alla att ha olika uppfattningar om vad du sa

eftersom vi alla har våra egna filter av åsikter, erfarenheter osv. Det gör det oerhört svårt att förstå och att göra sig förstådd – på riktigt.

Fundera på: Är du tydlig? Väljer du rätt språk till rätt personer? Finns det risk för missförstånd? Har du blivit missförstådd eller missförstått någon den senaste veckan? Hur kan du förbättra tydligheten i din egen kommunikation?



3. Alla påverkar alla.

Det finns en teori som säger att alla känner alla på planeten inom sex steg. Alltså är det naturligt att vi också påverkar varandra, mer eller mindre. Du är som en sten som plumsar i vattnet och vågen är dina känslor du smittar omgivningen med. Du smittar människor omkring dig i flera steg. Om du är på gott humör kommer de du träffar att bli exempelvis 15 procent gladare. Dem de i sin tur träffar blir 10 procent gladare – tack vare dig. Och dem de träffar, tre led bort, blir 5 procent gladare – tack vare dig. Du gör skillnad!

För det är så här: Din framgång handlar bara till 15 procent om din tekniska expertis och till hela 85 procent om din inställning (enligt Dale Carnegie Institute of Technology).

Din attityd, ditt driv, din lust, din förmåga att bygga relationer, är det som bär dig framåt.

Fundera på: Vad skickar du iväg för känslor? Vill du vara en stor sten eller ett sandkorn? Kan du stanna upp och fundera på varför du är irriterad, innan du slänger ur dig något? Kan du välja att vara ditt bästa jag? Hur hjälper det teamet i så fall?

Läs mer på LIFe-time.se

Forskning för att bekämpa antibiotikaresistens

Life Science-företagen investerade under 2016 minst 16 miljarder kronor i forskning och utveckling av nya produkter för att bekämpa antibiotikaresistens (AMR). Det visar en lägesrapport från det globala initiativet AMR Industry Alliance.

FORSKNING

Svenskar säger ja till säker användning av hälsodata

En majoritet av svenskarna är positiva till att digitala hälsodata blir tillgängliga där de behövs – under förutsättning att data är korrekt och hanteras säkert. Det framgår av en ny rapport från Vårdanalys.

PATIENT

Ledare

”Jag hoppas att regeringen så snart möjligt kan ge positivt besked kring angelägna vacciner till äldre och riskgrupper. Det är ett i sammanhanget mindre ekonomiskt åtagande, men en viktig satsning ur ett folkhälsoperspektiv”.



Anders Blanck
VD LIF



Nyheter och perspektiv om vården

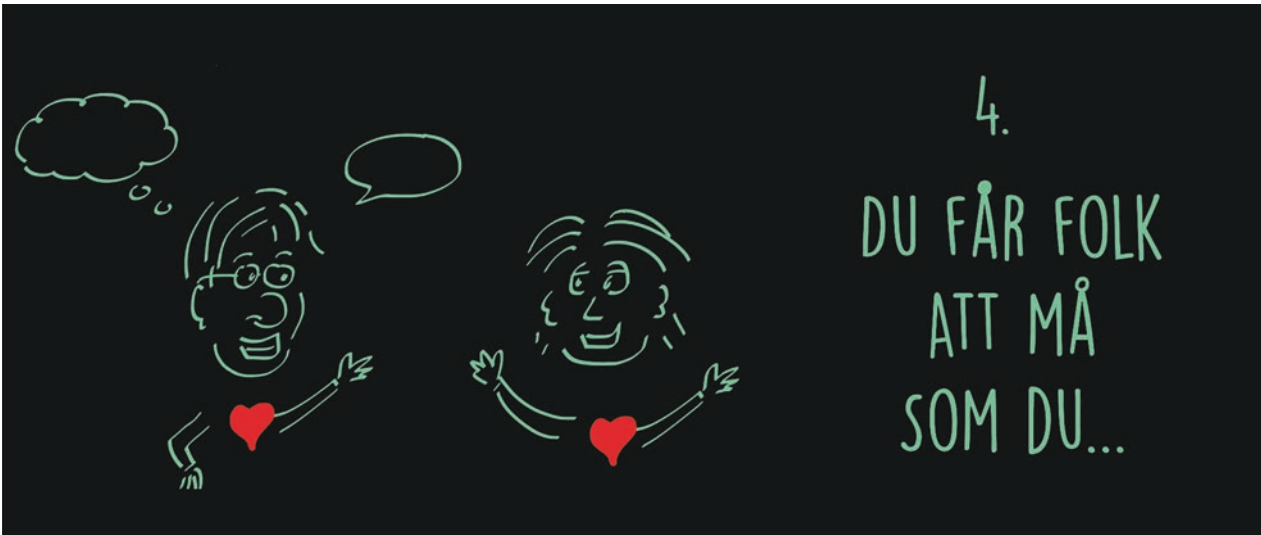
LIFe-time.se är en mediekanal för nyheter, fördjupning och omvärldsbevakning inom läkemedelsrelaterade hälso- och sjukvårdsfrågor. Varje dag utkommer webbtidningen med nya artiklar och notiser som håller dig uppdaterad på nyheter, fakta och perspektiv. Du kan även välja att kostnadsfritt prenumrera på vårt nyhetsbrev eller läsa vårt magasin som utkommer några gånger per år.

Vad du tycker att vi ska skriva om på LIFe-time.se?

Tipsa oss på info@life-time.se!



LIFe-time.se ges ut av LIF - de forskande läkemedelsföretagen.



4. Du får folk att må som du vill.

Den här sanningen sammanfattar de andra tre. Du har den makten. Det du tänker säger och gör påverkar, inte bara ditt eget humör utan också hur människor omkring dig mår. Och det i sin tur påverkar hur bra människor presterar. Är du tjurig kommer folk runt dig att sura ihop. Ingen konstruktiv dialog är möjlig. Inget gott blir gjort. Det här är viktigt eftersom det visar på länken mellan kommunikation, arbetsglädje och resultat. Dina tankar, ord och handlingar är kommunikation. Hur folk mår är kopplat till

arbetsglädjen. Och resultat är kopplat till mål och prestation. Och allt hänger ihop.

Enligt forskning behöver ni tre till elva positiva möten på varje negativt för att ni ska bli ett högpresterande team. Varför det finns ett övre tak vet jag inte, men jag antar att om ni har fler än elva positiva möten så blir ni en sekt ...

Fundera på: Vad går du runt med för tankar? Vilka ord använder du? Hur ser du ut när du möter andra människor? Hur agerar du? Gnäller du eller berömmar du?

Dessa fyra sanningar (eller principer, lärdomar, framgångsfaktorer) är abstrakta till sin natur. De kräver att du tänker till och helst omvandlar dem till önskvärda beteenden. Ta gärna upp en i taget på era stående möten. Lys med lampan på dem och diskutera. Tycker vi så? Om det är så, hur bra är vi på att möta och bemöta varandra? Vad mer kan vi göra för att skapa en ännu bättre arbetsplats?

Det finns en tydlig korrelation mellan hur vi kommunicerar och behandlar varandra internt, och hur vi är mot våra kunder. Så var ditt bästa jag. Var en stor sten!

Tack för att du läst ända hit.



ANTONI LACINAI
Lacinai Communication & Performance Development

Antoni Lacinai, föreläsare, författare och utbildare i kommunikation, mål och möten har sedan tidigare skrivit två andra artiklar i Pharma Industry. Virtuella möten – hot eller möjlighet och Ökad motivation ger ökad prestation. Gå in på lacinai.se för flera hundra tips, tankar och föreläsningar om kommunikation och motivation.

” Om du kommunicerar med fem personer kommer alla att ha olika uppfattningar om vad du sa eftersom vi alla har våra egna filter av åsikter, erfarenheter osv.

PS. Andra kommunikationssanningar är:

- Första intrycket varar
- Lika barn leka bäst
- Var intresserad istället för intressant
- Keep it simple, not stupid
- Storytelling äger
- PowerPoint suger
- Kroppen säger mer än ord – rösten också
- Den magiska siffran är tre
- Rädda pojkar får inte kyssa vackra flickor