

Komunikacja która łączy dla życia pełnego jakości

warsztaty otwarte, środy, co dwa tygodnie

*#NonViolent Communication, #Porozumienie bez przemocy, #Marschall Rosenberg,
#pogodne przywództwo, #ISRIKUZ, #Bernard Fruga*

Fundacja Trampolina zaprasza na **spotkania warsztatowe** dla osób, które chcą **poznawać i pogłębiać znajomość NVC oraz umiejętności zarządzania w swoim życiu**, aby:

- lepiej rozumieć swoje emocje i radzić sobie w trudnych sytuacjach
- odkryć swoje prawdziwe potrzeby i uświadomić sobie na jak wiele sposobów możemy je zaspokoić
- uzyskać większą jasność w trudnej sprawie (zawodowej, rodzinnej, osobistej), a to przetoży się na większą łatwość znajdowania rozwiązań oraz komunikacji
- efektywniej wybierać i realizować zadania
- uzyskać jasność odnośnie ważnego obszaru swojego życia (np. zmieniając pracę lub rozważającym zmianę ścieżki zawodowej)
- zwiększyć umiejętności self-leadershipowe / zarządzania w swoim życiu

Kiedy: **co drugą środę; od 9.30 do 12.00**
terminy w 2016 roku: 21 wrzesień, 5 i 19 październik, 2,16 i 30 listopad, 14 grudzień
Gdzie: siedziba Leance, ul. Kobierzyńska 24

Można (i warto) przyjść na jedno / kilka wybranych / wszystkie ☺.

Co będziemy robić?

- poznawać 4 kroki NVC (fakt / uczucie / potrzeba / prośba) i uczyć się wyrażać w taki sposób
- poznamy i będziemy ugruntowywać jakości komunikacji która łączy: szczerłość, intencja nawiązania kontaktu
- damy empatię samym sobie
- posiedzimy przez chwilę w ciszy ćwicząc uważność
- wykorzystując NVC popracujemy nad aktualnymi dla nas sprawami (mogą być obszary pracy z przekonaniem, transformacji gniewu, odkrywania jakie niespełnione potrzeby kryją się za trudnymi uczuciami, prowadzenie trudnych rozmów, etc.)
- każdy będzie miał okazję doświadczyć empatii, okazać empatię, rozjaśnić aktualne dla siebie sprawy

Koszty udziału:

Jeśli możesz zachęcamy do partycypowania w kosztach wynajmu sali poprzez wpłatę min. 10 zł za spotkanie. Jednakże ważne jest dla nas, aby finanse nie były przeszkodą w uczestnictwie.

Warsztaty poprowadzi Ania Han.

Zgłoszenia i dodatkowe informacje: Ania Han, tel. 660 827 313, e-mail: info@fundacja-trampolina.org.pl