



Helkurs, 1-2 oktober 2021

NVC - Vad känner jag och vad behöver jag?



Lär dig att kommunicera med ett jagbudskap!

En workshop där du får träna på att bli tryggare och tydligare i din kommunikation med vad du känner, vill och behöver.

- Känner du att du längtar efter att bli tydligare i din kommunikation med andra?
- Att du vill kunna stå upp för dig själv på ett bra sätt?
- Att du inte längre vill vara otydlig och bli missförstådd?
- Vill du ha en bättre kommunikation med din partner, familj eller kollegor?
- Vill du kunna resonera med dig själv som leder till en förändring?

Då är den här kursen något för dig!

Under kursen tränar vi på modellen **Non violent communication** eller **Giraffspråket** som den kallas på svenska. Det är en kommunikationsmodell som underlättar en tydlig dialog. Modellen utgår från ett förhållningssätt som är respektfullt och som utgår från ärlighet, öppenhet och mod.

Här tränar vi på att bli tydliga med vad vi tänker, känner, vill och behöver och hur vi kan uttrycka detta på ett tydligt sätt, utan att gå till angrepp eller attack. Vi är ovana vid att tänka efter vad vi verkligen känner och behöver i olika situationer när vi uttrycker oss. Här tränar vi på det

Innehåll:

- Introduktion till Non Violent Communication.
- Genom gång av de fyra stegen, en modell som underlättar kommunikation.
- Att hitta vad vi känner och vad vi behöver och att se skillnaden däremellan.
- Praktiskt arbete med De fyra stegen.
- Att ta kommandot över din inre dialog.

FAKTA

Upplägg: Kursen är upplevelsebaserad, vilket betyder att vi börjar med praktiska övningar och därefter följer diskussioner i gruppen och teori. Kursen är baserad på teorin **Non violent**



www.battresjalkansla.se

Communication som är utvecklad av den amerikanske psykologen Dr Marshall Rosenberg och Psykosyntesen, som är en teori för personlig utveckling.

Datum: 1-2 oktober 2021

Tid: Fredag kl 17.30 – 20.00 och lördag kl 09.30 - 16.30

Plats: Central i Stockholm, adress kommer.

Pris: . 2.900 kr inkl moms. Betalas före kursstart

Anmälan: till eva@battresjalkansla.se, begränsat antal platser, först till kvart.

Uppge ditt namn, din adress och mobilnummer.

Välkommen! Om du vill veta mer om kursen är du välkommen att kontakta oss!

Eva Karlsson, www.battresjalkansla.se

Dipl. Samtalsterapeut och Coach i Psykosyntes

eva@battresjalkansla.se



Eva Karlsson

Helgkursen NVC - Vad känner jag och vad behöver jag? är ytterligare en av flera kurser som vi driver inom:

www.battresjalkansla.se

Gå gärna in på hemsidan och läs mer.

Våra coachprogram, utbildningar och kurser har genomförts sedan 2012.

Jag som leder kursen är Eva Karlsson, är Samtalsterapeut och Coach i Psykosyntes, utbildade vid HumaNova.

Tydlig kommunikation är ett nytt sätt att kommunicera, där spända situationer och konflikter kan förändras till något konstruktivt. Modellen har visat sig mycket effektiv för personlig utveckling och för att stärka självkänslan, där vi stödjer utvecklingen av självständighet och ömsesidighet.