

Kommunikation för ett rikare Liv!

Kurs 2 Fördjupning Nonviolent Communication!

Hur kan jag balansera "mina" behov med "dina" behov?

Träff 1 Empati – Att lyssna bakom orden!

Vad innebär empati och vad berättar andra med sitt beteende?
Vardagsempati som fördjupar relationer!

Träff 2 Ärlighet – Att ta ansvar för mina egna känslor och behov!

Hur kan jag vara ärlig med vad som är viktigt för mig samtidigt som jag behåller kontakten med den andra personen?
Hur kan jag avbryta när jag inte upplever ett samtal som meningsfullt?
När passar det med Ärlighet och när funkar det bäst med Empati?

Träff 3 Önskemål – Ber jag om det jag vill ha eller...?

Vad är det som styr mina önskemål och hur kan jag bli tydligare?
Hur kan jag hantera ett nej och ändå stå upp för mitt behov?

Träff 4 Viljestyrd eller känslostyrd – Vad vill jag och vad behöver jag?

Vad styr mina val och hur kan jag agera och välja utifrån vad jag egentligen behöver och längtar efter?
På vilka sätt kan jag ta hand om mina behov?
Vad vill min ilska berätta och hur kan jag stå upp för mig själv?

Läs gärna kapitel 8 och 10 i boken "Nonviolent Communication – Ett språk för livet"!
I kursen ingår Känslö- och behovskort samt övningshäfte.

Under Kurs 2 fördjupar vi kunskaperna kring grunderna i **Nonviolent Communication** genom enklare rollspel, övningar och samtal. Mycket fokus är på att kunna bemöta andra med empati, men också att kunna stå upp för sig själv och uttrycka ärlighet i olika situationer. Vi tränar på att hitta behoven bakom våra egna känslor och bedömningar, men också känslorna och behoven bakom andras bedömningar och agerande. Med målet att skapa kontakt genom nyfikenhet, ärlighet och värme!