

Kommunikation för ett rikare Liv!

Kurs 4 **Konsten att bli fri genom att ta ansvar för sitt liv!**

Hur kan jag ta hjälp av känslornas och kroppens signaler så att jag kan ta hand om både mig själv och mina relationer?

Träff 1 **Självempati – Att ta sig själv på allvar!**

Att förstå och hantera sina egna reaktioner i samspelet med andra!
Vad innebär självempati och vad berättar mina känslor om vad jag behöver?

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

När kroppen och själen säger stopp!
Hur kan jag förstå och hantera min egen och andras ilska?

Träff 3 **Skuld – När behoven krockar!**

Skuldfällorna i mitt liv och hur jag kan bli fri att välja!
Hur kan jag hantera ett nej och ändå stå upp för mitt behov?

Träff 4 **Skam – Gör ingenting för att undvika skam!**

Skammens mekanismer och betydelse!
Hur kan jag förstå och växa genom skammen i mitt liv?

Läs gärna kapitel 8-10 och 12 i boken "Nonviolent Communication – Ett språk för livet"!
I kursen ingår Känslö- och behovskort samt övningshäfte.

Under Kurs 4 utgår vi från grunderna i **Nonviolent Communication** och fördjupar kontakten med och förståelsen för våra egna känslor och behov med stöd av enklare rollspel, övningar och samtal. Fokus är att kunna vara i och förstå våra egna känslor. Vad de vill berätta för oss och hur vi kan hantera dem genom självempati. Vi kommer titta på hur vår ilska, skuld och skam påverkar våra liv och relationer och hur vi kan vara i det så det kan berika våra liv istället för att bli hinder. Genom en modell för självempati kommer vi träna på att hantera våra egna upplevda misslyckanden och hitta vägar för att ta hand om oss själva med självrespekten i behåll. Med målet att skapa kontakt med oss själva genom nyfikenhet, ärlighet och värme!