

Häng med på kurs med människan i fokus

Kommunikation för ett rikare Liv



Kurser för alla som längtar efter mer livsberikande relationer!

Oavsett var vi befinner oss i livet så påverkas vi av människor runt omkring oss. Vissa relationer och möten berikar, medan andra suger musten ur oss. Det är mycket som händer när vi träffas och ju mer vi förstår hur vi själva påverkar och påverkas i mötet med andra människor, desto större möjlighet har vi att agera och göra val som berikar livet så att det blir så bra som möjligt för alla inblandade.

Och vad längtar jag egentligen efter i mitt liv?

*Ibland räcker inte det jag har, jag vill ha mer!
Ärlighet, äkthet och livsberikande gemenskap!*

Med Nonviolent Communication som grund

Kurserna bygger på kommunikationsverktyget och förhållningssättet Nonviolent Communication. Kärnan i NVC skulle kunna beskrivas med känsla. Inte bara att kunna känna med andra utan att också vara i kontakt med och ha omsorg om oss själva. Hur vi kan stå upp för oss själva och samtidigt ta in andras perspektiv. Hur vi kan skapa relationer som bygger på ömsesidig respekt.

Vi längtar alla efter att få känna oss betydelsefulla och viktiga, att bli tagna på allvar!

Viktiga utgångspunkter i NVC är ärlighet och nyfikenhet. Att sträva efter kontakt och förståelse i mötet med andra. För att kunna komma i kontakt med andra behöver vi vara i kontakt med oss själva. Vad vi känner, behöver och längtar efter. När vi är i kontakt med våra behov, det som är viktigt för oss, kan vi bli tydligare i vår kommunikation. Det inte bara minskar risken för missförstånd utan gör det också lättare för oss att göra mer medvetna val och uttrycka tydligare önskemål. Större förståelse för vad som driver oss och vad vi längtar efter kan även hjälpa oss att förstå andra på ett djupare plan. Genom att hitta en dynamik och balans mellan empati till oss själva och ärlighet i mötet med andra samt att möta andra med empati kan vi uppleva mer tillfredsställelse och glädje i våra relationer.

Förståelse för och kontakt med mina och andras behov – Det är där det börjar!

Utifrån att vi människor fungerar som en helhet så finns det mycket ledtrådar, stöd och möjligheter att hämta både i våra tankar och i våra kroppar. Det kommer vi också att ta vara på under kurstillfällena. Vid varje träff så finns det utrymme att lyssna in vad just min kropp och min inre människa längtar efter och vill berätta. Utifrån det kan vi var och en hitta sätt att ta vara på och uttrycka det som just vi behöver.

En serie med kurser i flera steg

De första två kurserna fokuserar på grunderna i NVC. För alla som längtar efter ett annat sätt att kommunicera som bygger på ärlighet och respekt så öppnar NVC upp för nya spännande möjligheter.

Kurs 1

Grunderna i NVC

Jag vill mer med mitt liv och min kommunikation, men vet inte hur jag ska göra!

Kurs 2

Fördjupning NVC

Konsten att balansera "mina" behov med "dina" behov och stå upp för mig själv!

Kurs 3

Att bli vän med sina tankar

Mina tankar som vägvisare och hur nya tankesätt kan öppna vägar till större frihet!

Kurs 4

Att ta ansvar för sitt liv

Att lyssna till och ta hjälp av kroppens signaler för att ta hand om mig själv och mina relationer!

Upplägg

Varje kurs består av fyra träffar under vardera 2,5 h. Samtal varvas med teoripass, övningar och rollspel. Vi pausar med frukt och dricka. Kurserna bygger på varandra. För att gå kurs två behöver man först gå kurs ett o.s.v. Fördjupad beskrivning kommer inför varje kursstart.

Kurs 1 Grunderna i Nonviolent Communication

Kurs 2 Fördjupning Nonviolent Communication

Kurs 3 Att lyssna till sina tankar och Nyckelskillnader

Kurs 4 Att lyssna till sin kropp och Självempati

Kostnad och anmälan

Varje kurs kostar 1500:- (plus moms för företag). Boken "Nonviolent Communication – Ett språk för livet" ingår i kurs 1, i kurs 2 Känslor och Behovskort. Kursavgiften betalas in 1 vecka före kursstart då anmälan är bindande. Vid avbokning kan inbetalad avgift användas till annan kurs eller enskild handledning. Max antal deltagare 8 st.

Wilhja Kommunikation – Andréa Nilsson

God kommunikation är en förutsättning för att utveckla goda givande relationer. Under min utbildning till personalvetare gjorde jag två studier kring kommunikation och vad som påverkar samspelet mellan människor. Tillsammans med grunderna i kommunikationsverktyget och förhållningssättet Nonviolent Communication (NVC) utgör dessa grunden för mina föreläsningar, utbildningar och enskild handledning.



- Fil Mag, Personalvetare med fördjupning inom arbets- och organisationspsykologi
- Försvarshögskolans Ledarskapskurs (UGL)
- Årsprogram 1-2 Nonviolent Communication (NVC)
- Kurs – Att hantera ilska, skuld och skam (Friare Liv)
- Medlingsprogram (Friare Liv)
- Certifierad Föräldra- och familjecoach (Family-Lab/ABLC)

Välkomna att kontakta mig!

Information kring aktuella kurser finns på hemsida.
Mejla eller sms:a för anmälan eller frågor!

andrea@wilhjak.se
072-543 54 34