



## Helkurs, 11-12 oktober 2019

### Tydlig kommunikation

Lär dig ett nytt sätt att kommunicera!



**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?

#### **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 och öppenhet.

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 övar på att stå upp för oss själva och samtidigt bli hörd och förstådd av den vi kommunicerar med. Att som vuxen ta ansvar för att uttrycka våra känslor och behov på ett lugnt och tryggt sätt, är något av det viktigaste vi kan göra - kom och lär dig hur.

#### **Innehåll:**

- Introduktion till Non Violent Communication eller Giraffspråket
- Genomgång av de fyra stegen, en modell som underlättar kommunikation
- Att uttrycka oss ärligt och att lyssna empatiskt
- Att hitta vad vi känner och vad vi behöver och att se skillnaden däremellan
- Praktiskt arbete med De fyra stegen
- Att utveckla din egen styrka i att stå upp för dig själv och bli tryggare och tydligare



[www.battresjalkkansla.se](http://www.battresjalkkansla.se)

## FAKTA

**Upplägg:** Kursen är upplevelsebaserad, vilket betyder att vi blandar praktiska övningar, diskussioner i gruppen och teori. Kursen är baserad på teorin "Non violent Communication" som utvecklades av den amerikanske psykologen Dr Marshall Rosenberg och Psykosyntesen, som teori för personlig utveckling.

**Datum:** 11-12 oktober 2019

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

**Plats:** Helhetshälsan, Torsgatan 8 B, 1 tr, Norra Bantorget, Stockholm.

**Pris:** 3.600 kr inkl moms för privatpersoner, 4.400 exkl. moms för företag. Betalas före kursstart

**Anmälan:** till [ingrid@coachprogrammet.se](mailto:ingrid@coachprogrammet.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!**

Ingrid Thorngren och Eva Karlsson, [www.battresjalkkansla.se](http://www.battresjalkkansla.se)

Dipl. Samtalsterapeuter och Coacher i Psykosyntes

[ingrid@coachprogrammet.se](mailto:ingrid@coachprogrammet.se) och [eva@coachprogrammet.se](mailto:eva@coachprogrammet.se)



*Eva Karlsson och Ingrid Thorngren*

Helgkursen "Tydlig kommunikation" är ytterligare en av flera kurser som vi driver inom: [www.battresjalkkansla.se](http://www.battresjalkkansla.se)  
Gå gärna in på hemsidan och läs mer.

Våra coachprogram, utbildningar och kurser har genomförts sedan 2012.

Vi som leder kurserna är Ingrid Thorngren och Eva Karlsson, båda är Samtalsterapeuter och Coacher 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.*