

Klarhet och empati – för meningsfull kontakt hemma eller på jobbet

6 dagars fördjupningsprogram i Stockholm under vinter/vår 2018

Intentionen med programmet är att öva kommunikation som ger möjlighet till förståelse och samarbete när vi möts i våra olikheter. Vi kommer att utgå från NVCs värderingar och modellen för yttre och inre dialog som kan vara ett stöd i alla typer av samtal. Programmet passar också om vill dela med dig av NVC till andra och behöver mer erfarenhet att hantera olika situationer från ett NVC-perspektiv.

*Kanske vill du bli mer klar över vad du behöver och kunna uttrycka det oftare?
Kanske söker du balans mellan att lyssna på dig själv och andra?
Kanske är du trött på att energi går åt till att ta hand om vardagliga konflikter och skulle vilja ha mer lätthet och glädje?*

Det kommer att finnas utrymme att arbeta med sina egna exempel och träningen skapas delvis från deltagarnas intressen. Beroende på hur stor gruppen blir kommer vi att vara en eller två tränare.

Självkännedom, lyssnande och ömsesidighet är tre viktiga värden som träningen bygger på. Ur innehållet:

- Identifiera och uttrycka egna behov
- Dra gränser och säga Nej
- Uttrycka tydliga önskemål
- Lyssna med empati på sig själv
- Lyssna med empati på andra, skilt från sympati
- Avbryta i samtal, bidra till meningsfullhet
- Göra överenskommelser som stärker samarbete
- Ge personlig uppskattning
- Hantera konflikter som deltagare och medlare

Datum: 10-11 feb, 17-18 mars, 19-20 maj

Tid: Lördagar 9:00 – 17:00, söndagar 9:00 – 15:30

Plats: Skeppsholmens Folkhögskola, Slupskjulsvägen 12, Stockholm

Ledare: Marianne Göthlin

Towe Widstrand, kommer med beroende av hur stor gruppen blir

Kostnad: 8.800:- + moms (11.000:-). Går att dela upp på två betalningstillfällen.

Anmälan och frågor: Till info@skolande.se

Vid anmälan får du ett mail med anvisning om betalning och villkor för ev avbokning.

