

# NVC som guide i vardagskommunikationen

**25-26 november 2017 i Göteborg**

Den här träningen vänder sig till dig som vill få stöd i att träna NVC för att kunna stärka förståelse och kontakt i vardagen, hemma eller på jobbet. Kanske har du märkt att förhållningssättet gör skillnad och vill öva mer för att det ska bli ett naturligt sätt att uttrycka dig och bemöta dig själv och andra.

Dagarna kommer i till största delen att bestå av praktiska övningar, där du har möjlighet att ta upp och arbeta med dina egna exempel. Vi blir en mindre grupp, max 16 personer.

Självkännedom, lyssnande och ömsesidighet är tre viktiga värden som träningen bygger på. För att må bra är vi beroende av att nå fram till varandra och bli förstådda. Vi övar bland annat på att:

- Tona in på och uttrycka egna behov
- Dra gränser och säga Nej
- Lyssna med empati på sig själv och andra
- Göra överenskommelser som stärker samarbete
- Ge personlig uppskattning

**Tid:** Lördag 25/11 , Söndag 26/11 Kl. 9:00 – 16:30

**Plats:** centralt i Göteborg

**Ledare:** Marianne Göthlin, certifierad tränare i NVC

**Kostnad:** Företag/ organisationer 3.000:- + moms (3.750:-) mot faktura  
Privatpersoner 3000:- (moms ingår)

**Anmälan:** [info@skolande.se](mailto:info@skolande.se)