



## 6 dagars fördjupningsprogram i NVC, Stockholm 2018

### Empatisk kommunikation för kontakt och samarbete

Den här träningen vänder sig till dig som har grunderna i NVC och vill öva mer tillsammans med andra för att få det integrerat. Självkännedom, lyssnande och ömsesidighet är tre viktiga värden som träningen bygger på. Avsikten med programmet är att öva kommunikation som bidrar till ett meningsfullt och utvecklande bemötande av dig själv och andra, hemma eller på jobbet.

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.

Programmet passar också om vill dela med dig av NVC till andra och behöver mer erfarenhet att hantera olika situationer från ett NVC-perspektiv.

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
- Göra överenskommelser som stärker samarbete
- Uttrycka uppskattning
- Hantera konflikter som deltagare och medlare



**Datum:** 17-18 mars, 19-20 maj, 18-19 augusti

**Tid:** Lördagar 9:30 – 17:30, 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](mailto:info@skolande.se)

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