

## Grundkurs i NVC – 3 träffar online

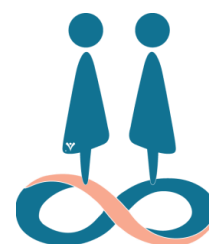
Den här mini-kursen vänder sig till dig som är nyfiken på NVC och vill få en erfarenhet av vad det kan tillföra din kommunikation i vardagen, hemma eller på jobbet.

Du får en inblick i de värderingar som NVC vilar på och vi går igenom grunderna. Och så prövar vi modellen för dialog som kan vara ett konkret stöd för att lära känna sig själv, bli tydligare i samtal och kunna hantera konflikter.

NVC betonar ärlighet och lyssnande för att skapa kontakt. Uppmärksamhet på känslor och behov som vi alla har och känner är kärnan till att nå fram, förstå varandra och kunna samverka på ett bra sätt. Ömsesidigheten i samtalet stärks och kan ge klarhet, goda relationer och gemensam utveckling.

Ur innehållet:

- Förstå känslornas roll i kommunikation
- Identifiera egna behov och uttrycka tydliga önskemål
- Lyssna med närvaro och empati
- Bemöta frustration eller upprördhet
- Skapa kontakt och bidra till dialog



Under träffarna kommer vi att blanda enkel teori med reflektioner och övningar, både enskilt och i grupp. Du får möjlighet att arbeta med egna exempel. I kursavgiften ingår övningsboken "Öva, öva, öva – grunderna i NVC".

- Datum:** Onsdagar 7 sept, 28 sept och 12 okt  
**Tid:** Kl 17-19  
**Plats:** Online via Zoom – länk skickas dagen innan träffarna  
**Kostnad:** 1500 kr (för företag tillkommer moms)  
**Anmälan:** [info@skolande.se](mailto:info@skolande.se) senast den 29/8 2022  
**Ledare:** Marianne Göthlin, certifierad tränare i NVC, lärare, handledare

*Varmt välkommen att delta!*

