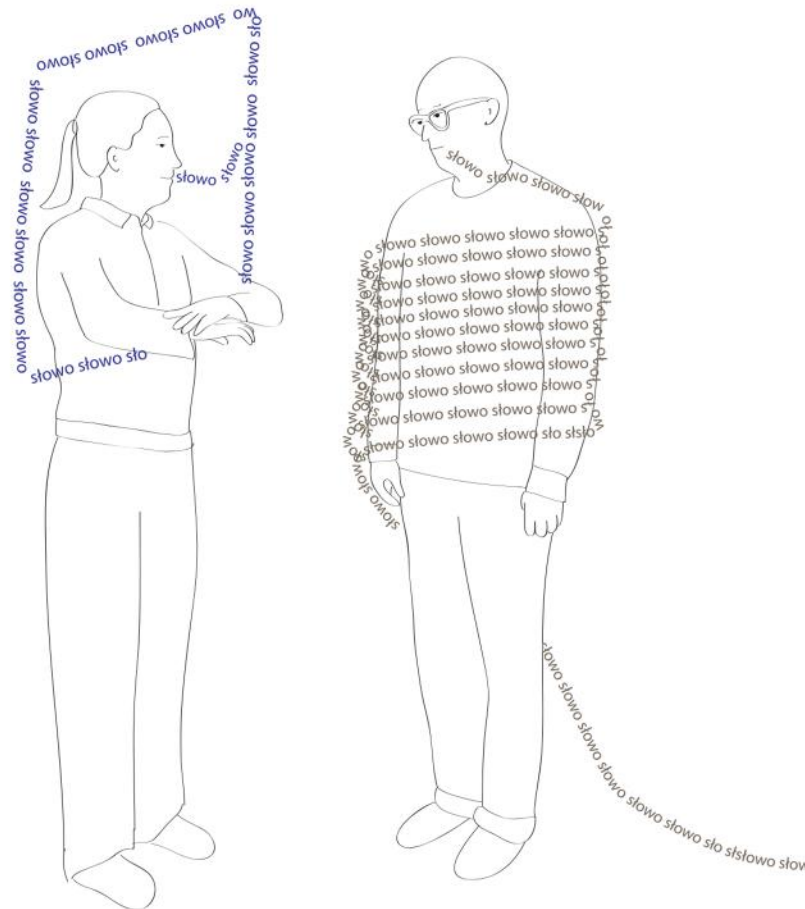

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY MARSHALLA ROSENBERGA

dwudniowe wprowadzenie pt.

„Ja – zrozumieć siebie”

23–24 marca 2018 w Poznaniu



Porozumienie bez Przemocy

Zapraszam do odkrycia **świata Porozumienia bez Przemocy** nazywanego też modelem komunikacji **NVC** (od **Nonviolent Communication**), **komunikacją empatyczną**, **językiem serca** lub **językiem żyrafy**. Porozumienie przyczynia się tam, gdzie tego chcemy, do **wysokiej jakości kontaktu, wzmacnia** lub pomaga **odbudować więzi, ułatwia** codzienny **dialog, zapobiega nieporozumieniom**.

Więcej informacji na www.cnvc.org, www.du-t.com albo www.nvc.info.pl

Głównym tematem dwudniowych intensywnych warsztatów wprowadzających pt. „**Ja – zrozumieć siebie**” jest **podstawa filozoficzna Porozumienia** oraz **przećwiczenie kroków** pomagających zrozumieć i wyrazić SIEBIE. Dalszy ciąg przygody z myślą Rosenberga to warsztaty o słuchaniu pt. „**Ty – zrozumieć drugą stronę**”, następnie **pogłębiające warsztaty tematyczne** o szczególnych uczuciach – **złości i poczuciu winy** – a także warsztaty o **transformacji przekonań**. Rozłożenie czasowe jest dowolne: wszystko już w dwa miesiące lub powoli, jedno spotkanie na rok.

Szczegóły na www.workshops.dialogue-unlimited.com

Logistyka

:: **Miejsce:** ul. Słowackiego 44-46 m.7, **Poznań**

:: **Czas:** **23,24 marca 2017**; piątek, g. 10–18, sobota, g. 9–16

:: **Koszt:** Proszę wybrać taką cenę z przedziału, jaką mogą Państwo zapłacić za wartość dwudniowego warsztatu, uwzględniając zarówno swoje możliwości, jak i potrzeby prowadzących.

Firmy: 420–1000zł; **Szkoły, przedszkola:** 330–1000zł; **Osoby indywidualne:** 280–1000zł; **Osoby <24 i >60 lat:** 180–1000zł.

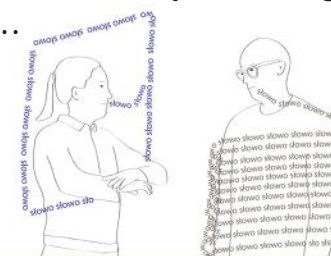
Na warsztatach „Ja – zrozumieć siebie”



- :: zobaczymy, co **motywuje** nasze **działania** i jakie ma to znaczenie w komunikacji
- :: przyjrzymy się **roli emocji**, szczególnie w trudnych momentach
- :: nauczymy się **formułować prośby** tak, by wzrosły szanse, że zostaną one zrozumiane (a może nawet spełnione)
- :: poznamy **różnicę** pomiędzy **prośbami** a **żądaniami**
- :: odkryjemy, które **przyzwyczajenia komunikacyjne** nie służą ani nam, ani drugiej stronie, ani dialogowi oraz
- :: przekształcimy je tak, by zachęcały do **współpracy** i **tworzyły atmosferę** wzajemnego **poszanowania**.

Będziemy pracować na własnych przykładach

Porozumienie znajduje zastosowanie we wszystkich możliwych obszarach i w najrozmaitszego typu relacjach: między rodzicami a dziećmi – także dorosłymi, między rodzeństwem, w związku, z kolegami, z szefową, z sąsiadką, ze współlokatorem...



:: **Bezzwrotna zaliczka:** Proszę o wpłatę zaliczki w wysokości 30-100 zł (według uznania), w przeciągu 2 tygodni od zapisania się, na konto: 37 1050 1520 1000 0090 8016 8900 (NVC ZONE, ING Bank Śląski) z dopiskiem „Jedynka”.

:: **Zapisy i informacje logistyczne:** office@du-t.com

:: **Informacje merytoryczne:** agnieszka@du-t.com, tel. 503 498 330



KTO PROWADZI? AGNIESZKA PIETLIKA

Przekładam idee Porozumienia bez Przemocy na życie codzienne od 2002 roku – z większym lub mniejszym sukcesem, co łagodnie daje mi okazję do ćwiczenia pokory. Poznawałam i zgłębiałam idee Rosenberga w wielu miejscach na świecie i z wieloma osobami, m.in. na warsztatach u niego bezpośrednio. Moją specjalnością jest dzielenie się Porozumieniem z bardzo różnymi ludźmi: od żołnierzy, przez kucharzy do nauczycieli przedszkolnych. Jestem certyfikowaną trenerką Porozumienia. Prywatnie na nieustannych warsztatach z trzema mężczyznami mojego życia – dwoma chłopcami i ich cudownym Tatą.

Dialogue Unlimited przy współpracy z Fundacją Świadomego Rozwoju wydaje książki o tematyce Porozumienia bez Przemocy. Polecam serię „Porozumiewajmy się”:

Komunikacja konstruktywna w biznesie, Gabriele Lindemann, Vera Hein

Dorastanie w zaufaniu, Justine Mol

Żyrafa i szakal w nas, Justine Mol

Sen żyrafy, Frank i Gaudi Gaschler

Edukacja wzbogacająca życie, Marshall Rosenberg

System Wewnętrznej Rodziny, Richard C. Schwartz

Niezwykłe świadome życie, Miki Kashtan

Zamówienia: office@du-t.com

