



# 2 Dagar Nonviolent Communication

Från konflikt och motstånd till samverkan och öppenhet

De här två dagarna kommer vi att ägna åt grundläggande träning i NVC som ger förutsättningar att kunna stärka empatisk kommunikation och samverkan i vardagen, hemma eller på jobbet.

Vi kommer att klargöra värderingar och tillämpa NVCs fyra steg som stöd att uttrycka sig och lyssna på sätt som bidrar till kontakt och förståelse. Framför allt kommer vi att träna på att identifiera och hitta uttryck för behov och värderingar som är grunden till våra handlingar och önskemål. Det blir en blandning av inspiration, reflektion och mycket praktik.

För dig som varit i kontakt med på NVC tidigare kan de här dagarna fungera som en påfyllning och inspiration.

Teori varvas med praktik och fokus är i första hand på att du som deltagare använder egna exempel från situationer som uppstått i verkliga livet – möten/samtal som inte riktigt blev som du hade önskat. Hur skulle du kunnat göra i stället? Och hur kan du förbereda dig för att ett kommande möte skall bli så bra som möjligt?

Innehållet i dessa dagar;

- *Värden och behov som gemensam grund för kommunikation*
- *Klargöra språkbruk som hjälper förståelse och kontakt, och vad som kan vara hinder*
- *Förstå känslornas roll i kommunikation*
- *Hur uttrycka egna behov och önskemål för att nå fram*
- *Empati, stödjande och motiverande lyssnande, skilt från sympati*
- *Att lyssna på sig själv*

**Pris; 2 300 :- + moms (inkluderar kursmaterial, kaffe och te, ej lunch)**

**Tid: 7 juni kl 9:15 – 16:30 8 juni kl 9:15 - 16:30**

**Plats; Hälsans Hus Fjällgatan 23 B**

**För anmälan kontakta Aurora Sparre, [aurora.sparre@gmail.com](mailto:aurora.sparre@gmail.com)**

**Tel: 070-4710438. Sista anmälningsdag 5/6.**

**Ledare: Aurora Sparre**, Jobbar också som handledare i chef- och ledarskaps utbildningar sen 1998. Jag har arbetat med NVC på olika sätt i mer än 10 år och certifierades internationellt 2011 som CNVC-tränare. Numera kombinerar jag ledarskap och NVC i företag och organisationer både i Sverige och i andra länder.