



Förstå och praktisera grunderna i NVC

18-19 November 2017 i Stockholm

Den här träningen vänder sig till dig som är nyfiken på och vill få en erfarenhet av hur NVC kan bidra till ett meningsfullt och utvecklande bemötande av dig själv och andra i din vardagskommunikation.

Du får klarhet i de värderingar NVC grundar sig på och den modell för yttre och inre dialog som kan vara ett stöd i alla typer av samtal. Avsikten är att skapa kontakt genom ett empatiskt förhållningssätt där ärlighet och empati betonas. Trovärdigheten i samtalet stärks och kan resultera goda relationer och gemensam utveckling.

NVC är en praktik och vi kommer att pröva hur NVC kan ge vägledning i egna exempel där vi vill stärka samverkan och hantera olikheter på ett respektfullt sätt.

Ur innehållet:

- Skilja fakta från bedömningar
- Känslor som vägledning till behov
- Identifiera och uttrycka egna behov
- Uttrycka tydliga önskemål
- Lyssna med empati på sig själv
- Träna empatisk förståelse i olika samtalssituationer
- Fyra valmöjligheter att bemöta ett svårt budskap



- Ledare:** **Marianne Göthlin**, lärare, certifierad tränare i NVC
Towe Widstrand, utbildningskonsult, certifierad tränare i NVC
- Tider:** Lördag 18/11 kl. 9-17
Söndag 19/11 kl. 9-15:30
- Plats:** Skeppsholmens Folkhögskola, Slupskjulsvägen 12, Stockholm
- Kostnad:** Företag och organisationer 3.200:- + moms, mot faktura.
Privatpersoner 3.200:- inkl moms. Kaffe/te ingår. ej lunch.
300kr i rabatt för Mindfulnesscenters instruktörer.

Frågor och anmälan:

Till mail: towe.widstrand@humanmatters.se eller tel 0709221905.

Vid anmälan får du ett mail med anvisning om att betala en anmälningsavgift på 1000:-. Resterande kostnad betalas 1 nov.

Max 20 deltagare. anmäl gärna i god tid. Om avbokning sker när det är mindre än 14 dagar kvar till kurstillfället, återbetalas 50 % av anmälningsavgiften.

Läs mer om NVC och våra träningar på: skolande.se towewidstrand.se cnvc.org