

Pragniesz doświadczyć relacji z innymi, które zbliżają, a nie dzielą? Mówić i zostać usłyszonym? Słuchać i usłyszeć innych?

Chcesz szanować siebie i innych, wyrażając się autentycznie?

Chcesz zwiększyć swoje szanse na spełnienie prośby prosząc, a nie manipulując?

Czy myślisz o tym, że warto by rozwinąć swoją inteligencję interpersonalną?

Centrum Fitzgerald zaprasza na warsztat pt:

„ Mówię, czuję, potrzebuję, słyszę - warsztat komunikacji empatycznej”.

oparty na metodzie „Porozumienia bez Przemocy” Marshalla Rosenberga.

Porozumienie bez Przemocy (NVC) to sposób komunikowania się z drugim człowiekiem oparty na głębokiej empatii i szacunku. Metoda Rosenberga uczy w jaki sposób wyrażać swoje potrzeby i uczucia, aby nawiązać lepszy kontakt z własnym wnętrzem, a przede wszystkim łatwiej zrozumieć i odczytywać potrzeby innych. Wskazuje drogę do głębszych i bardziej satysfakcjonujących relacji zarówno z naszymi najbliższymi, jak i w kontaktach zawodowych.

Metoda Rosenberga zwana także „językiem serca”, uczy nas w jaki sposób zamiast oceniać - współodczuwać. Uważne słuchanie siebie i innych otwiera serca i stwarza przestrzeń na prawdziwe spotkanie z drugim człowiekiem.

Na warsztatach będziesz mogła/mógł:

- nauczyć się, jak nowa metoda komunikacji może polepszyć jakość Twojego życia;
- poćwiczyć odróżnianie obserwacji od ocen;
- przyjrzeć się rozpoznawanym uczuciom i sposobom ich wyrażania;
- odróżnić uczucia od potrzeb;
- sprawdzić w kontrolowanych warunkach, jaka jest różnica między prośbą a żądaniem;
- doświadczyć używania słów, które są „oknami”, a nie „murami” w komunikacji z drugą osobą;
- sprawdzić, jak nasze i innych „nie” jest mówieniem „tak” czemuś innemu;

- zobaczyć jak oceny, zarzuty i ataki innego człowieka „mówią” o jego potrzebach;
- przyjrzeć się typowym zachowaniom w sytuacjach konfliktowych;
- nauczyć się odczytywać potrzeby innych zawarte w formie oskarżeń czy krytyki;
- rozpoznać w jaki sposób język, którego używasz wpływa na Twoje codzienne relacje z innymi ludźmi;

Zakres tematyczny warsztatów:

- obserwacja zamiast osądzania, oceniania i interpretacji;
- wyrażanie swoich uczuć i granice brania odpowiedzialności za uczucia innych;
- uświadamianie sobie naszych potrzeb i docenianie ich wartości;

Termin warsztatów: 22 – 23 października 2011 roku

Sobota - 22 października: w godzinach 9.00-17.00 (przerwa obiadowa 13.00-13.45)

Niedziela - 23 października: w godzinach 9.00-15.00

Miejsce: Szkoła Jogi „Nad Muzą” (<http://www.jogapoznan.com.pl/news.php>),
ul. św. Marcin 30 (pierwsze piętro), Poznań

Opłata: 250zł*

nr konta: mBank: 22 1140 2004 0000 3902 4501 4930 (przelew z dopiskiem *Fitzgerald warsztat*)

*konieczność dokonania przedpłaty w wysokości min. 150zł do dnia 18 października 2011 roku (w przypadku nieobecności uczestnika na warsztacie przedpłata nie ulega zwrotowi). Pozostałą część opłaty można wpłacić w dniu warsztatu.

Możliwość wpłaty na konto całej kwoty.

Prosimy o przyniesienie na warsztat wydruku potwierdzenia wpłaty.

Zapisu na warsztat proszę dokonywać pod adresem: biuro@fitzgerald.pl

Z dopiskiem „**warsztaty NVC**”

Ilość miejsc na szkoleniu jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Więcej informacji o warsztacie uzyskają Państwo pod numerem **664 467 081**.

Warunki uczestnictwa w warsztacie:

1. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w warsztacie tylko za zgodą lub pod opieką rodziców, po uprzedniej konsultacji z organizatorem.
2. Osoby będące w trakcie leczenia psychiatrycznego, a także które ostatnio przeżyły kryzys emocjonalny lub są w depresji, powinny swoją decyzję o udziale w warsztacie skonsultować z lekarzem prowadzącym lub psychoterapeutą.
3. Warunkiem uczestnictwa w warsztacie jest rezerwacja miejsca na wskazanym adresie mailowym oraz dokonanie wpłaty w wysokości 150zł do dnia 18.10.2011 roku.
4. W wypadku rezygnacji z udziału w zajęciach wniesiona opłata nie podlega zwrotowi. Możliwe jest natomiast przekazanie zarezerwowanego miejsca innej, wskazanej przez siebie osobie.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie organizacyjnym warsztatu z przyczyn od siebie niezależnych, np. gdyby liczba uczestników nie pozwalała na pokrycie kosztów organizacji warsztatu. W tej sytuacji uczestnik posiada prawo do zwrotu opłaty za warsztat.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za stan zdrowia fizycznego i emocjonalnego uczestników warsztatu, zarówno w czasie jego trwania, jak i po jego zakończeniu.
7. Zgłoszenie udziału w warsztatach jest równoznaczne z przyjęciem do wiadomości i zaakceptowaniem niniejszego regulaminu, cennika oraz warunków uczestnictwa.