



O języku serca czyli jak budować porozumienie w relacjach?

Świat, w którym żyjemy, powstaje z jakości naszych relacji. Martin Buber

Chciałbyś poprawić swoje relacje z innymi? Ważne jest dla Ciebie szczere porozumienie z bliskimi osobami? Zapraszamy na cykl 6 spotkań warsztatowych, w trakcie których będziemy uczyć się wyrażać nasze uczucia i potrzeby.

Program:

1. Wprowadzenie do metody Porozumienia bez Przemocy
2. Poznaj siebie – moje potrzeby i uczucia
3. Wyrażanie empatii w relacjach z bliskimi
4. Formułowanie próśb
5. Przyjmowanie odmowy i krytyki
6. Wdzięczność dla siebie i innych

Zajęcia są prowadzone w oparciu o metodę komunikacji *Porozumienie Bez Przemocy* Marshalla Rosenberga z wykorzystaniem metod warsztatowych. Cykl obejmuje 6 cotygodniowych spotkań.

Trenerzy:

Agnieszka Machowska

Absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego, studiów podyplomowych z zakresu HR w Wyższej Szkole Europejskiej oraz absolwentka Akademii Mistrzów Treningu GT Mentor. Ukończyła również Studium Umiejętności Osobistych Trenera i Lidera.

Katarzyna Biegus

Z wykształcenia polonista i psycholog (Uniwersytet Jagielloński), absolwentka studiów podyplomowych z zakresu HR w Wyższej Szkole Europejskiej, ukończyła Kurs Trenerów Edukacyjnych i Rozwojowych STER oraz szkolenie z mediacji rodzinnych.

Zgłoszenia:

Szczegółowe informacje i zapisy telefonicznie lub osobiście w biurze Stowarzyszenia Akademii Pełni Życia w Krakowie.

Akademia Pełni Życia
ul. Lea 5a/4, tel. 12 294 81 35