

SLOVÁ AKO MOSTY 2:

NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA

online kurz

AUTORIZOVANÝ
LEKTOR
NENÁSILNEJ
KOMUNIKÁCIE

**MGR. IVANA
HORÁKOVÁ**



Online kurz voľne nadväzuje na kurz Slová ako mosty, ktorý prebehol v novembri a decembri 2023. Kurz je zameraný na nenásilnú komunikáciu, s dôrazom na mediačné zručnosti. Budete mať znovu možnosť reflektovať svoju prax, inšpirovať sa ukázkami a získať nové zručnosti pre prácu s klientami. Ukážeme si, ako môžete klientov počúvať inými ušami a dokázať im reflektovať potreby, ktoré sa často skrývajú za kritikou alebo súdením druhej strany.

Pri tejto práci je tiež dôležitý kontakt s telom a svojim prežívaním, v tom budete v priebehu kurzu podporovaní. Budete mať možnosť vzájomnej interakcie v skupine na whatsapp. Získate tiež prehľadný materiál tém, ktorých sa budeme dotýkať.

Tento model však nemá uplatnenie len pri práci s klientami, môžeme ho využiť v každodennom živote na oslobodenie komunikácie s druhými a i so sebou.

Pokiaľ ste neabsolvovali minulý online kurz Slová ako mosty, máte možnosť absolvovať Úvod do nenásilnej komunikácie a mediačných zručností, ktorý prebehne 5.4.2024 15:00 - 17:00 hod. Tento deň si osviežime základné princípy, dotkneme sa základných princípov a dostanete základný prehľad tém a tiež možnosť precvičovať na praktických príkladoch.



09/04/2024
11/04/2024
30/04/2024
02/05/2024



16:00 - 18:00



26/03/2024




www.aveprosperita.sk

SLOVÁ AKO MOSTY 2:

NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA

online kurz



AUTORIZOVANÝ
LEKTOR
NENÁSILNEJ
KOMUNIKÁCIE

Toto sú témy, ktorých sa spolu dotkneme:

- *Regulácia stresu v komunikácii - ako nestratiť pôdu pod nohami a dokázať nájsť v sebe rovnováhu, aj keď zvonku prichádza výzva*
- *Práca s intenzitou v komunikácii a mediácii - užitočné cvičenie na uzemnenie a mapovanie svojich reakcií pri rôzne intenzívnych podnetoch*
- *Empatia seba - ako môžeme viesť dialóg so sebou pomocou nenásilnej komunikácie, napríklad v momentoch, keď sa nám niečo nepodarilo tak, ako sme chceli alebo zamýšľali?*
- *Reflexia v mediácii - čo je pri reflexii strán kľúčové a ako sa napojiť na potreby a vedieť ich ľahšie pomenovať?*
- *Proces zmierenia - ako pracovať v situácii, keď jedna strana bola zranená a táto bolesť bráni tomu, aby sa vzťah mohol posunúť ďalej?*
- *Práca s vnútorným konfliktom - ako vyzerá vnútorná mediácia? Čo keď mediačné zručnosti uplatníme na dianie vo vlastnom vnútornom ekosystéme?*

Pri práci využíva tiež poznatky zo Somatic Experiencing® a EmotionAid®.

V priebehu kurzu môžete tiež absolvovať osobné sedenie online za zvýhodnenú cenu.



www.aveprosperita.sk

MGR. IVANA HORÁKOVÁ



AUTORIZOVANÝ
LEKTOR
NENÁSILNEJ
KOMUNIKÁCIE

Od r. 2014 autorizovanou lektorkou nenásilnej komunikácie, vedie skupiny a výcvik "Mediace pro život" v Česku aj na Slovensku. Je praktikantkou metódy Somatic Experiencing® a facilitátorkou EmotionAid®, pracuje s párami, jednotlivcami a podporuje tímy. Vedie ju snaha podporiť schopnosť empatie, proces učenia a komunikáciu, ktorá slúži životu. Jej práca je ukotvená v múdrosti tela a vedomej prítomnosti. V r. 2023 v reakcii na situáciu vo svete vytvorila podcast PEACE TALKS - Ako budovať odolnosť v dobe konfliktov.

O jej práci sa dozviete viac na www.ivanahorakova.com a www.mediaceprozivot.cz

Odkaz na jej podcast PEACE TALKS - Ako budovať odolnosť v dobe konfliktov, v angličtine s českými alebo slovenskými titulkami (možné nastaviť) nájdete na youtube pod názvom "Peace Talks: How to Stay Resilient in Times of Conflict"

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_No2BUP4rUce55T5eQocNsBXlj3bQIT6

Bližšie informácie na:

info@aveprosperita.sk, PhDr. Denisa Morongová, PhD., +421 908 866 816



www.aveprosperita.sk