

# ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTŮ

*podle nenásilné komunikace*

**INTERAKTIVNÍ SEMINÁŘ**, díky kterému získáte jasno v tom, jak vám může používání nenásilné komunikace změnit průběh i výsledek náročných, konfliktních situací.

**ÚVOD DO VÝCVIKU** Mediace pro život - zručnosti a dovednosti nenásilné komunikace v běžném i profesním životě.

**AKREDITACE MŠMT I MPSV.**



**Valašské Meziříčí - Salónek Galerie Kaple 27.-29. srpna 2018**

Lektorka: Mgr. Ivana Horáková (Gentle space, Mediace pro život)

Cena: 4.200 Kč/jednotlivec, 6.300 Kč/pár, 3.400 Kč/student, rodič na RD



# CO SE NAUČÍTE?

*“Jaká kvalita života je ve mně živá právě teď?”*

- \* poznáte základní principy nenásilné komunikace a budete umět pojmenovat a využívat její **základní strukturu** (pozorování, pocity, potřeby a prosba)
- \* tuto strukturu se naučíte využívat pro sebevyjádření i empatii a porozumíte jejímu použití v konfliktní situaci a roli mediátora
- \* rozšíříte svůj slovník pocitů a potřeb
- \* dokážete se lépe napojit na sebe, své pocity a potřeby
- \* naučíte se rozlišovat mezi prosbou a příkazem, strategiemi a potřebami, pozorováním a hodnocením, myšlenkami a pocity
- \* pochopíte pojem empatie v nenásilné komunikaci a její jednotlivé podoby
- \* procvičíte empatické naslouchání a budete rozpoznávat pocity a odhadovat potřeby partnera v komunikaci
- \* dokážete se lépe napojit na sebe, na druhého a na účastníky konfliktu
- \* porozumíte roli/pozici/úkolům mediátora v konfliktní situaci
- \* nabyté dovednosti budete moci použít pro efektivnější zvládnání konfliktní situace

# KOMU JE SEMINÁŘ URČEN?

*“Jak my dva vyřešíme tohle dilema?”*

Seminář je určen všem, kteří se chtějí dozvědět víc o tom, jak řešit konflikty nenásilnou cestou, chtějí se naučit základní principy a posílit konkrétní dovednosti nezbytné pro úspěšné řešení konfliktů - empatii, sebevyjádření a propojování.

- \* pedagogičtí pracovníci
- \* sociální pracovníci
- \* manažeři
- \* rodiče
- \* partneři
- \* ...

# JAK SEMINÁŘ PROBÍHÁ?

*“Byl bys ochotný mi zopakovat, co jsi mě slyšel říkat?”*

Seminář je třídnenní. Každý den je zaměřen na specifické téma - empatie, sebevyjádření a umění spojování rozdílů/mediaci podle nenásilné komunikace.

Seminář je interaktivní a vyžaduje aktivní zapojení účastníků.

Velikost skupiny je max. 14 účastníků. Po absolvování semináře obdržíte certifikát.

Účastníkům nezajišťujeme ubytování.

# CENA

*“Když říkáš, že ..., znamená to, že...?”*

- \* 4.800 Kč/jednotlivec
- \* 6.500 Kč/pár
- \* 3.600 Kč/student, rodič na RD



čtyři uši

www.4usi.cz | karolina.rejlkova@4usi.cz | +421 774 230 381