

# MEDIACE PRO ŽIVOT

*“Byla bys ochotná mi naslouchat,  
zatímco budu mluvit o tom, co mě trápí?”*



**M**ediace je, jako způsob zvládnání konfliktů za pomoci nezájmového prostředníka, často považována za výhradní doménu profesionálů - mediátorů. Principy, postupy i jednotlivé dovednosti však skýtají velké bohatství a příležitost i pro ty, kteří se profesionální mediací nezabývají. Může jít např. o schopnost empaticky naslouchat, jasně se vyjadřovat a pojmenovávat pocity, potřeby, zůstat klidná/ý v okamžiku, kdy náš limbický systém velí k útoku či stažení.

**M**ediace pro život je intenzivní výcvik složený z **pěti třídních setkání** a procvičování v triádách a dyádách mezi jednotlivými setkáními. Výcvik se opírá o filosofii i dovednosti **nenásilné komunikace** a výcvikový program **Mediate Your Life** autorů Johna Kinyona a Ike Lasatera. Spojení oblasti zvládnání konfliktů (mediace) a nenásilné komunikace umocňuje proces učení a transformace pojetí mezilidské (i intrapersonální) komunikace. Proto je výcvik příležitost pro ty, kteří jsou **silně motivováni změnit své navyklé způsoby** komunikace a zvládnání stresových situací, jakými konflikty mohou být. Mediace pro život svou délkou i zaměřením na prožitek a osvojení nových dovedností může účastníkům přinést změnu do jejich vztahu k sobě samým i k druhým. Profesionálům pak nabízí posílení jejich mediátorské kapacity a specifické dovednosti použitelné pro doprovázení obtížnými rozhovory.

**M**ediace pro život je prvním podobným výcvikem v České republice. Účastníkům z řad pedagogických pracovníků nabízíme akreditaci MŠMT, akreditace MPSV je v jednání.



čtyři uši

# CO SE NAUČÍTE

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

**Naučíte se konflikty zvládat s větší sebedůvěrou.**

**Budete umět uplatnit mediační dovednosti v situacích z osobního i pracovního života, abyste efektivněji zvládli konflikty, uzdravili své vztahy a přispěli k pohodě lidí kolem sebe.**

**Získáte větší schopnost i kapacitu uvolnit se v konfliktní situaci, empaticky naslouchat sobě nebo druhým, budete se umět lépe na sebe napojit v situacích, kdy jste se dříve cítili zahlcení.**

**Budete schopni lidem okolo poskytnout model zvládnutí konfliktů, který podporuje zdravé vztahy a tvůrčí, smysluplné prožití konfliktů.**

## JAK VÝCVIK PROBÍHÁ

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

Výcvik je veden certifikovanou trenérkou nenásilné komunikace a absolventkou programu Mediate Your Life **Mgr. Ivanou Horákovou**.

Ivana má bohaté trenérské zkušenosti, umí skvěle pracovat se skupinou i jednotlivci a doporučuje strukturovaný proces učení s prožitkem a tématy, které přinášejí účastníci. Ivana vede mezinárodní skupinu a pracuje jako mediátorka (vlastní praxe, Prodialog, z.s.). Více se o Ivaně můžete dovědět na jejích webových stránkách [nenasilna-komunikace.cz/ivana.html](http://nenasilna-komunikace.cz/ivana.html)



Skupina je složena z **12 účastníků**, kteří vytvářejí stabilní pracovní triády a dyády. V těchto trídách se pracuje nejen během výcviku, ale také mezi jednotlivými setkáními.

Tato praxe podporuje osvojení si nově získaných dovedností a nabízí lidskou podporu.

Výcvik se koná v útulném salóнку **Galerie Kaple ve Valašském Meziříčí**, kam se pohodlně dostanete vlakem i autobusem. Účastníkům nezajišťujeme ubytování.

**Termíny setkání:** 16.-18. února | 23.-25. března | 13.-15. dubna | 11.-13. května | 1.-3. června

Jednotlivá setkání budou začínat vždy v **pátek v 9 hodin**, od 8:30 bude probíhat prezentace. Pracovní den bude v pátek a sobotu končit v 17 hodin, v neděli pak ve 13 hodin.



čtyři uši

# CENA

*“Jak my dva vyřešíme tohle dilema?”*

**Ceny jsou dvoji:** pro přihlášené do 5. ledna 2018 **19.000 Kč** a pro přihlášené po 5. lednu 2018 **24.000 Kč**. V ceně výcviku jsou zahrnuty **pracovní materiály, občerstvení a certifikát** o absolvování výcviku. V případě, že máte o výcvik velká zájem, ale cena výcviku je pro vás příliš vysoká nebo je obtížné částku uhradit najednou, sdělte nám své možnosti a my se vám pokusíme vyjít vstříc.

## V PŘÍPADĚ JAKÝCHKOLI OTÁZEK, NEJASNOSTÍ A OBAV NÁS NEVÁHEJTE KONTAKTOVAT!

A kdo je vlastně to “MY”?

Jmenuju se Karolina Rejlková a mám sen, mám víru, že když budeme umět být se sebou a s druhými v napjatých situacích způsobem, který podporuje napojení, naslouchání a porozumění, budeme vytvářet vztahy a prostředí, ve kterém se bude dobře a naplněně žít - ať je to partnersví, rodina, komunita nebo národy. Svou sílu a schopnosti využívám pro to, abych umožnila sobě a druhým učit se nové věci, dostat podporu ke změnám a zažít smysluplná, vyživující setkání.

Na to s Vámi se moc těším!

**Odkazy, které by vás mohly zajímat:**

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

[www.nenasilna-komunikace.cz](http://www.nenasilna-komunikace.cz)

[www.mediateyourlife.com](http://www.mediateyourlife.com)



čtyři uši