

MEDIACE PRO ŽIVOT

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



Mediace je, jako způsob zvládnání konfliktů za pomoci nestranného 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.

Mediace 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.

Mediace pro život je prvním podobným výcvikem v České republice. Účastníkům z řad pedagogických pracovníků nabízíme akreditaci MŠMT.



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 zvládání 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 propojuje 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



Skupina je složena z **14-16 účastníků**, kteří vytvářejí pracovní triády a dyády. V těchto tridádách 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 salónku **Galerie Kaple ve Valašském Meziříčí**, kam se pohodlně dostanete vlakem i autobusem. Účastníci si ubytování zajišťují sami.

Termíny setkání v roce 2018: 28. - 30. září | 26. - 28. října | 16. - 18. listopadu | 7. - 9. prosince

Termíny setkání v roce 2019: 18. - 20. ledna

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



CENA

“Jak my dva vyřešíme tohle dilema?”

Pro přihlášené do 30. června 2018 je cena **19.500 Kč** a pro přihlášené po 30. červnu **24.500 Kč**. Párům nabízíme speciální cenu **32.000 Kč**. Absolventům prvního běhu výcviku náleží **sleva 30%**. V ceně výcviku jsou zahrnuty pracovní materiály, občerstvení a certifikát o absolvování výcviku. V případě, že máte o výcvik velký 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

www.nenasilna-komunikace.cz

www.mediateyourlife.com

