



MEDIACE PRO ŽIVOT

Intenzivní kurz nenásilné komunikace

5 NABITÝCH VÍKENDŮ

PROFESIONÁLNÍ VEDENÍ

PRAKTICKÉ DOVEDNOSTI

NOVÍ PŘÁTELÉ

Chcete se naučit, jak řešit konflikty v klidu?

Hledáte cesty, jak být s lidmi v hlubším kontaktu?

Hodilo by se vám vědět, co dělat, když se lidé emočně zraní?

**MEDIACE PRO ŽIVOT JE
INTENZIVNÍ VZDĚLÁVÁNÍ V PRAXI
NENÁSILNÉ KOMUNIKACE
A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ/MEDIACI**

www.4usi.cz/vzdelavani



čtyři uši



PÁR SLOV NA ÚVOD

CO JE MEDIACE

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.



JE VÝCVIK PRO VÁS?

MEDIACE PRO ŽIVOT je intenzivní kurz 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 příležitostí 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**.

KDO KURZ VEDE

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

Druhým lektorem kurzu je **Martin Kujan**, registrovaný mediátor, facilitátor (Art of Hosting, Unity in Duality) a kouč.

Kurz organizuje **Karolína Rejlková** a v případě zájmu nebo dotazů se obraťte na ni.
Karolína / +421 774 230 381 / karolina.rejlkova@4usi.cz



IVANA



MARTIN



KAROLINA

CO SE NAUČÍTE

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 mapu zvládání konfliktů**, která podporuje zdravé vztahy a tvůrčí, smysluplné prožití konfliktů.



JAK KURZ PROBÍHÁ

Skupina je složena z **max. 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: 16.-18. listopadu | 7.-9. prosince

Termíny setkání v roce 2019: 18.-20. ledna | 22.-24. února | 5.-7. dubna

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.

KOLIK ZAPLATÍTE

Základní cena kurzu je **24.500 Kč**. Párům nabízíme speciální cenu **32.000 Kč**. Pár může být pracovní, manželský, kamarádský, ... Zeptejte se, odpovíme. 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.**

CO O KURZU ŘÍKAJÍ JEHO ABSOLVENTI:

Na výcvik **Mediace pro život** jsem se přihlásila s motivací rozšířit své schopnosti vzájemně si porozumět, ať už ve vztazích s blízkými a přáteli, nebo ve vztazích pracovních a jiných. Výcvik víc než naplnil má očekávání. Pod příjemným a zkušeným vedením Ivany a v podporující skupině podobně naladěných lidí mi dal příležitost prakticky zkoumat a objevovat všemožná zákoutí lidské komunikace, zvědomovat si vzorce, které při komunikaci používám, a to, zda mi slouží nebo ne, a vyzkoušet si nové přístupy. Velmi jsem přitom ocenila principy nenásilné komunikace, které byly nedílnou součástí výcviku a mediačních technik. Možnost procházet různými situacemi a po delší dobu opakovaně praktikovat přinesl své plody. Vnímám je v interakcích s dalšími lidmi, ve své práci i v tom, jak přistupuji sama k sobě. I když jsem si vědoma, že je to “objevování a práce na celý život”, toto byl hodně podstatný dílek do mozaiky. Výcvik doporučuji každému, kdo chce více proniknout do toho, jak komunikace ovlivňuje naše vztahy, a kdo chce aktivně proměnit své vzorce v komunikaci směrem ke vzájemnému porozumění.

Hana Bernardová

Výcvik, který pořádá Karolína a Ivana, mě v mnoha směrech obohacuje: dává mi možnost jednou za měsíc na celý víkend vystoupit z každodenního shonu, ponořit se do sebe a zklidnit se. Zdokonaluji své komunikační schopnosti, učím se řešit konflikty a prohlubuji svou praxi nenásilné komunikace. Navíc se tohle všechno děje v bezpečném prostředí a ve společnosti příjemných lidí, kteří mě podporují a v mnohém inspirují. Mohu bez nadsázky říct, že tento výcvik mi mění život – moje nová citlivost k pocitům a potřebám mým i ostatních lidí proměňuje moje vztahy a pomáhá mi vypořádat se s vnitřními i vnějšími konflikty.

Eva Lee, Praha

“Mým cílem výcviku bylo naučit se aplikovat nenásilnou komunikace v osobním i pracovním životě a být schopná řešit konflikty v klidu, bez zraňujícího přístupu, který po tom tížil nejen druhou stranu, ale zejména mě. Říkala jsem si, že to jsou vysoké cíle, ale jak jsme postupovali jednotlivými setkáními, zjistila jsem, že prohlubování vědomostí a dovedností, hlavně díky praktickým cvičením, se mi dostávají pod kůži a prohlubují mé komunikační dovednosti, a zátěžové situace se mi daří řešit čím dál tím lépe.”

Magdaléna Panáčková, ředitelka dětských skupin

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

Odkazy, které by vás mohly zajímat:

www.cnvc.org

www.nenasilna-komunikace.cz

www.mediateyourlife.com



čtyři uši

