

Göran Viren Sjögren
Artillerigatan 38
871 41 Härnösand

Empatisk kommunikation

Kursen är inspirerad och bygger på NVC, Nonviolent Communication, som skapats av Marshall B Rosenberg. Han har under 40 år forskat i hur människor fungerar och hur samhället tränar oss att kommunicera på ett sätt som inte bidrar till kontakt.

Jag delar med mig utifrån min förståelse av Nonviolent Communication. Under kursen så varvas teori med övningar och möjlighet att jobba med egna exempel.

Max antal kursdeltagare är 20 stycken och innehåller 3 lektionstimmar per kväll under 5 kvällar.

Kursledare: Göran Viren Sjögren.
Förkunskaper: inga
Kostnad: 900:- inkl kompendium på samtliga teorier.
Under 18 år så är priset 600:-

Ur innehållet:

- Att kunna skilja på fakta och värderingar
- Mänskliga känslor och behov
- Att uttrycka sig med ärlighet och lyssna empatiskt
- Att hantera ilska, hos mig själv och andra så att alla vinner.
- Att uttrycka och ta emot uppskattning med hjälp av NVC
- Att hantera ”svåra situationer”
- Att ställa önskemål som bidrar till effektivitet och frihet

Du som går kursen får:

- Teoretisk och praktisk träning i Nonviolent Communication
- Praktiska verktyg för konflikthantering
- Praktiska verktyg för att skapa förståelse och samarbete med dig själv och andra
- Möjlighet att utforska nya sätt att kommunicera och vara

Måndagar mellan 18:30 – 21:00

Datum	Rubrik	Innehåll
12/10	Uppstart Grunderna	Människosynen bakom Nonviolent Communication De fyra komponenterna i NVC
19/10	Självempati	Hur uppstår empati? Hur hanterar jag ilska, skuld och skam genom självempati? Konflikthantering
2/11	Lyssna empatiskt	Konsten att lyssna empatiskt på andra människor?
9/11	Uttrycka sig ärligt	Konsten att uttrycka mig ärligt
16/11	Uppskattning	Konsten att uttrycka uppskattning utan att använda värderingar med ord som bra, duktig, snäll osv