

Konflikter er en del af livet. Både vores succes og vores velbefindende afhænger af hvor gode vi er til at kommunikere og håndtere konflikter i dagligdagen. Vi må kunne tale sammen for at kunne arbejde sammen og se konflikter som en invitation til at finde nye kreative løsninger.

Med Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) søger vi at etablere en kontakt baseret på ærlighed og indføling. Vi giver udtryk for egne behov og værdier samtidig med, at vi er interesseret i andres behov og værdier.

Kurset vil sætte fokus på:

At forstå egen vrede og blive klar over årsagerne til vrede

At finde trygge måder at give luft for vreden

At finde større kærlighed til sig selv - også den del, der er vred

At se konflikter som en invitation til at finde nye kreative løsninger.

Kursusbeskrivelse:

Drømmer du om at kunne håndtere dine følelser af vrede på en konstruktiv måde? At kunne finde frem til fredelige løsninger på uoverensstemmelser og konflikter? Ofte er det mennesker tæt på os, som bliver mål for vores vrede i stedet for vores kærlighed. Ofte ender vi med at skælde ud på os selv, når vi har været vrede og har skældt ud på vore nærmeste.

Et kursus i Ikkevoldelig Kommunikation, også kaldet Livsberigende Kommunikation eller Girafsprog kan være et redskab til at finde nye veje i gamle konflikter. Til at holde mere af den jeg er, når jeg er vred. Og til at bruge kraften fra vrede til at skabe det liv, der vil leves gennem mig. Det vil også give mulighed for at komme nærmere ind på vores egen konflikt-historie. Ofte har oplevelser i barndommen formet vores måde at håndtere vrede.

Kurset vil være oplevelsesorienteret med et minimum af teoretisk input. Der vil i stedet lægges vægt på praktisk træning - både i plenum, i mindre grupper og individuelt. Vi vil arbejde med øvelser, der hjælper os til at lytte til kroppen, og bruge kroppens resonans som vejviser til det, der er virkeligt og sandt for hver af os.

Personlige oplevelser og cases kan indgå i undervisningen.

Dette kursus er for alle, som efter introduktion til IVK med certificeret træner eller tilsvarende ønsker at specialisere sig yderligere i IkkeVoldelig Kommunikation.

Tid: 8. september 2017 kl. 19.00 - 10. september 2017 kl. 16.00 (weekendkursus)

Sted: Rosenlund Kurser, Ralgyden 18, Skovsgårde, 5471 Sønderød

Undervisere: Kirsten Kristensen og/eller Karsten Schacht-Petersen, begge CNVC certificerede trænere i IVK - evt. med en assistent

Forudsætninger: 2 dages introduktion til IVK med certificeret træner eller tilsvarende

Pris: 2.850 kr. på flersengsværelse og 3.850 kr. på enkeltværelse - inkl. kost og logi

Medlemmer af LIVKOM får 500 kr. i rabat ved tilmelding og betaling senest 2 måneder før = 500 kr. fratrukket ovenstående priser

Tilmelding: Online på www.livkom.dk eller evt. pr. mail til piamoller@livkom.dk

Vi sender bekræftelse og betalingsoplysninger. Når depositum er indbetalt, er du optaget på kurset. Senest 1 måned før kursusstart indbetales restbeløbet. Evt. afbestilling se www.livkom.dk.