

Erőszakmentes Kommunikációt gyakorló műhely Rochlitz Tiborral



1. ítélkezés nélkül megfigyelni...
2. azonosítani az érzéseinket és nem okolni másokat miattuk...
3. rátalálni az érzéseinket valójában okozó mély emberi szükségleteinkre...
4. és úgy kérni, hogy azt is elfogadjuk, ha nemet mondanak rá...

...az Erőszakmentes Kommunikáció "technikája" ennyire egyszerű (vagy ennyire bonyolult ☺ ?)

Valójában az Erőszakmentes Kommunikáció alapvetően nem "technika".

Sokkal inkább törekvés arra, hogy igazán jelen legyünk abban a pillanatban és azon a helyen, ahol vagyunk. És így valódi vállalása annak, hogy...

- ♥ megismerjük a valóságot, magunkat, és a velünk kapcsolatba kerülő másik embert;
- ♥ nyitottak legyünk annak elfogadására, amivel az Isten és mások megajándékoznak minket;
- ♥ odafigyeléssel, visszajelzésekkel, őszinteséggel és nyíltsággal ajándékozzuk meg kölcsönösen egymást.

Az Erőszakmentes Kommunikáció ennek a lelki beállítottságnak a kifejeződése.

Az induló csoportról

Aki ráérezett mindezeknek az örömeire és szépségére, de a gyakorlati megvalósításban nehézségekbe ütközik, annak nagy segítségére lehet, ha csoportban gyakorolhat. Mert bizony nem is olyan egyszerű...

- a reflexszerűen megjelenő ítéleteinket félretenni;
- haragjainkra, bánatainkra, örömeinkre és más feltörő érzelmeinkre rátekinteni;
- felvállalni, hogy szükségleteink és vágyaink vannak, és megkülönböztetni őket a hiányok kiküszöbölésére szolgáló megoldási ötleteinktől.

Gyakorló csoportban módunk van arra, hogy kockázatmentesen értsük meg jobban saját magunkat; tanuljunk erőszakmentesen kiállni magunkért és azért, ami igazán fontos nekünk; és olyan visszajelzéseket tudjunk adni beszélgetőtársainknak, ami nekik is segít mindebben.

Időpontok: Zárt csoportban 8 alkalommal hétfőnként 17.00—20.00 óráig

Jelentkezési határidő: 2015. szeptember 3.

A csoportlétszám korlátozott, a jelentkezőknek szeptember 10-ig visszajelzünk a részvétel lehetőségéről.

Jelentkezés és további információ: emk.oazisis@gmail.com

Rochlitz Tibor lelkipáter, aki Jónai Éva Hava mellett EMK "társtréner" lett; szereti és gyakorolja az EMK-t, és jelentős csoportvezetési gyakorlattal bír.