

Erőszakmentes Kommunikációt gyakorló műhely Rochlitz Tiborral



1. ítélkezés nélküli **megfigyelést** követően...
2. azonosítani az **érzéseinket** és nem okolni másokat miattuk...
3. rátalálni az érzéseinket valójában meghatározó mély emberi **szükségleteinkre**...
4. és **kérést** úgy megfogalmazni, 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, és megtanuljuk elfogadni a többiek ajándékait.

Az Erőszakmentes Kommunikáció ennek a lelki beállítottságnak a kifejeződése.

Csoportvezető:

dr. Rochlitz Tibor lelkipáter

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

„Még a 90-es évek elején elvégeztem a Pannonhalmi Szent Gellért Hittudományi Főiskolát. Nekem mindig fontos volt, hogy a fejemben a dolgok elrendezetten legyenek. Így az Erőszakmentes Kommunikáció tanulása és tanítása során is sokat foglalkoztam azzal, hogy a szemléletváltás révén felmerülő kérdésekre hiteles keresztény válaszokat találjak – persze elsősorban saját magam számára. Úgy gondolom, hogy mindenkinek fontos a saját válaszainak megtalálása, és az általam vezetett csoport ezt a folyamatot is kíséri és támogatja.”

Az induló csoportról

Még ha ráérez is valaki mindezeknek az örömeire és szépségére, akkor is tapasztalja, hogy a gyakorlati megvalósításban esetenként nehézségekbe ütközik. Nagy segítségünkre van, ha csoportban gyakorolhatunk. 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.

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

A 8 alkalom során elméleti szinten is foglalkozunk az alábbi témákkal:

- ✓ Kommunikációs modellek
- ✓ Hogyan reagálhatunk negatív üzenetekre?
- ✓ Az együttérzést gátló gondolkodás és kommunikáció
- ✓ Az Erőszakmentes Kommunikáció négy lépése
- ✓ Erőszakmentes visszajelzés
- ✓ Önmagunk kifejezése erőszakmentesen
- ✓ Kapcsolatban jelen lévő fájdalom gyógyítása

Valamint sokat gyakoroljuk a fentieket játékokkal és beszélgetésekkel.

Feltételek:

**Zárt csoportban, térítésmentesen,
8 alkalommal: hétfőnként, 17.00—20.00 óráig**

Jelentkezési határidő:

2016. szeptember 4. 20:00

Jelentkezési szándék jelzésére: szeptember 3.

Jelentkezés folyamata:

- 1, Szándék jelzése e-mail-ben, az emk.oasis@gmail.com címre legkésőbb szeptember 3-ig**
- 2, Válaszlevelünkben megírjuk a Jelentkezési lap elérhetőségét**
- 3, Jelentkezés a Jelentkezési lap legkésőbb szeptember 4. 20:00 óráig történő beküldésével**

- A csoportlétszám korlátozott, szeptember 20-ig jelzünk vissza a részvétel lehetőségéről.
- Túljelentkezés esetén a Jelentkezési lapon bekért információk ismeretében, szakmai és szubjektív szempontok alapján döntünk a felvételtől.
- Az egyedi döntések okairól az összes jelentkező személyes közléseit tiszteletben tartva senkinek nem szolgálunk magyarázattal.
- A csoportba olyan jelentkezőket várunk, akik minden alkalmon ott tudnak lenni *(a dátumok a Jelentkezési lapon szerepelnek majd)*; és nyitottak önismeretinek tekinthető csoportban örömeiket és fájdalmaikat feltáró beszélgetésekre.

