

ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

■ AVAGY AZ EGYÜTTÉRZÉS NYELVE

Egy hathatós módszer az együttérzésen alapuló kapcsolatok kialakítására és fenntartására. Segít megelőzni és megoldani a konfliktusokat, valamint lehetőséget nyújt megfelelő cselekvési program kialakítására.

A programokat vezeti:

• **Rambala Éva**

a Nemzetközi Erőszakmentes Kommunikációs Központ által akkreditált tréner

Helyszín:

Budapest Főváros Önkormányzatának Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat
Bp. VIII. Alföldi u. 9-13.

A programon való részvétel ingyenes

• *Létszám: 6-25 fő*

Február 18. szerda 9.00-13.00

Hogyan segítheti az Erőszakmentes kommunikáció modellje a belső harmóniánk fenntartását.

Március 16. kedd 9.00-13.00

A düh átalakítása életet szolgáló energiává

Április 14. szerda 9.00-13.00

Empátia önmagunkkal és másokkal

Május 6. csütörtök 9.00-13.00

Hogyan kezeljük konfliktusainkat a munkahelyünkön.

Június 3. csütörtök 9.00-13.00

Hogyan kezeljük konfliktusainkat a gyerekekkel.

Ugyenezen a napokon 14.00-17.00

haladó csoport.

Változás lehetséges,

erről csak az előre bejelentkezetteket tudjuk értesíteni.

Változás lehetséges, kérjük jelezze részvételi szándékát, hogy értesíthessük, ha az időpont változott.

Jelentkezés:

• **OLLÉ ÁGOTÁNÁL, 32 32 944**

• **Az Erőszakmentes kommunikáció két fő része:**

- *Önmagam kifejezése egyértelműen és őszintén, anélkül, hogy bárkit is vádolnánk vagy kritizálnánk,*
- *Empátiával meghallani a másikat, függetlenül attól, hogyan fejezi ki önmagát.*

A képzés során a módszer megismerése mellett minden résztvevőnek lehetősége nyílik próbálkozást tenni saját konfliktusainak békés rendezésére.

A modell értékét emeli, hogy hatékonysága független attól, hogy partnereink ismeri-e, vagy gyakorlotti-e alkalmazásában.

■ **AZ ALÁBBI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉBEN NYÚJT SEGÍTSÉGET**

- *Hogyan motiváljuk a diákokat megfélemlítés, büntudatkeltés és megszegés nélkül.*
- *Hogyan lehet a demokratikus értékeket, a toleranciát, az együttműködést és a harmóniát megalapozni, fejleszteni.*
- *Konfliktusainkat oly módon tudjuk megoldani, hogy az erősítse a kölcsönös bizalmat és egymás megértését.*
- *Hogyan mondjunk NEM-et tiszteletteljesen és visszautasítás nélkül.*
- *A teljesítményt úgy értékeljük, hogy azzal ne elnyomjunk, hanem növekedésre és tanulásra buzdítsunk.*
- *Képesek legyünk harmonikus kapcsolatokat kialakítására, azok fejlesztésére.*
- *Az eddig sikertelen és sokszor fájdalmas, konfliktusokba torkolló „kommunikációt” fokozatosan valódi párbeszéddé alakítjuk át.*
- *Stresszmentesítés, az érzelmi terheket könnyebben viseljük.*
- *Egészséges önbizalom és tudatos, odafigyelő életszemlélet alakuljon ki és*

fejlődjön.

- *Hogyan törjük át azokat a gondolkozási mintákat, amelyek haraghoz és depresszióhoz vezetnek.*
- *Hogyan használjuk fel az empátia gyógyító erejét az oktatásban.*
- *Hogyan tegyük az életet csodálatosabbá magunk és mások számára.*
- *Hogyan fejezhetjük ki magunkat őszintén kényelmetlen helyzetekben.*
- *Hogyan halljuk meg együttérzéssel tanítványainkat, munkatársainkat akkor is, amikor agresszívek, követelőzőek, s tegyük mindezt anélkül, hogy feladnánk a saját értékrendünket.*
- *Képesek legyünk minden helyzetben megtalálni azt a megoldást, amivel mindenki szükségletei kielégíthetőek.*
- *Az eddig is jól működő kapcsolatunkat gazdagítani tudjuk, a problémákat rendezni.*
- *Mennyire fontos a köszönetnyilvánítás: ennek szerepe, formái.*

• **A programvezetőről:**

A Kereskedelmi és Vendéglátóipari Főiskola elvégzése után ugyanitt középiskolai tanári képesítést szereztem. Évekig az üzleti életben dolgoztam, miközben a grafológia volt a hobbim. Végül az Erőszakmentes kommunikáció által javasolt szemléletmódban megtaláltam azt, amit mindig kerestem: mi az, ami valóban növeli az életem minőségét, anélkül, hogy bárkinek is ártanék.

1996 óta folyamatosan tanulok Marshall Rosenberg-től, a modell kidolgozójától, 1999 óta rendszeresen dolgozom mellette mint az International Center for Nonviolent Communication (Nemzetközi Erőszakmentes Kommunikációs Központ) által akkreditált tréner (az Amerikai Egyesült Államokban, Braziliában, Dániában, Horvátországban, Kanadában, Lengyelországban, Mexikóban, Moldáviában, Puerto Ricón, Romániában, Sri Lankán, Svájcban, Svédországban).

CSALÁD
GYERMEK
IFJÚSÁG
KÖNYVEK

MEGBÉKÉLÉS ÉS JÓVÁTÉTEL

Szerkesztette: Herczog Mária

KÉZIKÖNYV A HELYREÁLLÍTÓ IGAZSÁGSZOLGÁLTATÁSRÓL

■ Lehet-e jó megoldásokat találni azok számára, akiknek fájdalmat, kárt okoztak, és van-e mód az értelmes büntetésre, kompenzációra? Erre keresi a választ ez a könyv egy régi-új módszer, a helyreállító igazságszolgáltatás történetének, gyakorlatának és mai hasznosíthatóságának bemutatásával.

■ A növekvő félelem a bűnözés és az agresszió erősödésétől, a mind több gyereket-fiatalt érő, és rájuk hatást gyakorló erőszak otthon és a külvilágban; a magukat sokszor eszköztelennak és tehetetlennek érző szülők, pedagógusok és más segítő foglalkozásúak; a büntetések jelenlegi formájának hatástalansága és csekély visszaható ereje, valamint a mindennapokban is egyre durvuló és bántó, egymásra alig figyelő és rezonáló kommunikáció mind arra mutatnak, hogy más módon kell kezelni ezeket a helyzeteket, mint ahogyan azt ma tesszük.

■ Segítő szakembereknek, szülőknek, gyerekeknek, fiataloknak és mindazoknak írtuk ezt a kézikönyvet, akik kíváncsiak arra, hogy miképpen lehet segíteni az áldozatoknak és az elkövetőknek is abban, hogy érzéseikről, a történetekről beszélni tudjanak, és ha lehetséges, megbékéljenek a jóvátételt követően. Ez a mindenki méltóságát és jogait tiszteletben tartó, az áldozatokat aktív résztvevővé tevő, az elkövetőket méltányos büntetéssel sújtó módszer megtanulható és gyakorolható kisebb és nagyobb közösségekben egyaránt.

Mindenkinek jobb lehet, és mindenki jobb lehet tőle.

■ Bővebb felvilágosítás a könyv megrendeléséről a Kiadónál, a 061-2253527-es telefonszámon vagy a csogyi@mail.datanet.hu e-mail címen kapható.