

# TRÉNINKOVÁ SKUPINA NENÁSILNÁ KOMUNIKACE V PRAXI

Milí účastníci kurzů nenásilné komunikace,  
s radostí vás zveme na slíbenou tréninkovou sérii.  
Pojďte s námi trénovat dovednosti, které jste se naučili na kurzu!

## Co vás čeká?

- začneme 2 setkáními, na kterých si osvěžíme to, co jste se naučili na kurzu
- následovat budou čtyři tréninková setkání
- na každém setkání si řekneme trochu nové teorie
- procvičíme si umění vyjádřit svá pozorování, pocity, potřeby i prosby
- budeme trénovat schopnost naslouchat a za sděleními vidět pocity a potřeby druhých
- budeme zkoušet vyjadřovat své prosby a reagovat na odmítnutí druhých
- podíváme se na konkrétní situace, které v komunikaci řešíte vy sami a společně si je rozebereme
- sehraje si konflikty, na které narážíte, a budeme hledat jejich řešení
- a určitě si zase užijeme spoustu legrace :-)

## Kdy a kde?

Středy 15.9., 22.9., 6.10. 13.10. 20.10., 3.11. 2021

Vždy v čase 18:00 – 20:30 hod.

V Mateřském centru Sedmikráska, Brno-Nový Lískovec

Cena: 900 Kč (6 setkání po 2,5 hodinách)

Maximálně 8 účastníků.

## Rezervace a další informace:

E-mail: [mcsedmikraska@volny.cz](mailto:mcsedmikraska@volny.cz), tel: 773 907 909

Těší se na Vás lektorka **Irma Macháčová**

Více informací také na [www.komunikacesrdcem.cz](http://www.komunikacesrdcem.cz)

