

# EMPATIČNA KOMUNIKACIJA: veščina dobrega počutja, harmoničnih odnosov in zadovoljstva s samim sabo

5 dnevna intenzivna  
delavnica nenasilne  
komunikacije na Ižu  
6.6.2022 - 10.6.2022

## NAŠE BESEDE IMAJO MOČ, DA LAHKO GRADIJO ALI UNIČIJO

Naše besede in način, kako slišimo drugega vpliva na raven **zaupanja** in **razumevanja** v **odnosih**. Vsi imamo izkušnjo pogovora, kjer sta obe strani začutili **povezanost** in **globino** ter vsi imamo izkušnjo pogovora, ki je še tako globoko vez uničil. Vsi si želimo poznati način **komunikacije**, s katerim bi se izrazili na način, da smo **razumljeni**, **videni** in **slišani**. Z modelom nenasilne komunikacije je vsaka komunikacija, tudi če je konfliktna, priložnost za **povezovanje**, ustvarjanje **globine v odnosu**, **razumevanje**, **spoštovanje**, **zaupanje** in **rast**.

### Vsebine delavnice:

- Razumevanje naših **občutkov in potreb**
- Razlikovanje med prošnjo in zahtevo:  
postavljanje **jasnih prošenj**
- Naučiti se **reči NE** in **postaviti svoje meje**
- Razumeti, kaj narediti, ko drugi **sodijo** o tebi
- Slišati **bistvo** izza besed, ki boljijo
- Past **samo-kritike**
- **Sprejeti pohvalo** z vsem srcem
- Jezik empatije: spoznavanje veščin, ki so potrebne za **empatično razumevanje** sebe in drugih
- Razumeti, kako empatija pomaga pri **ozdravitvi travm** in notranjih bolečin
- Spoznavanje 4. prijateljev, ki nam onemogočajo **pristen stik z drugim**: jeza, žalost, krivda, sram
- **Transformacija razdiralnega jezika**: od sodb, obtožb, zgodb do razumevanja in sprejemanja
- Vadba procesa nenasilne komunikacije v **4. korakih**
- **Izražati se avtentično** in s tem ustvariti harmonijo in spoštljive odnose tako v zasebnem kot v poslovnem življenju

*"Empatija in zavest  
ustvarjata odnose  
vodnarjeve dobe."*



## Nenasilna komunikacija po Marshalu Rosenbergu:

Model nenasilne komunikacije je razvil ameriški psiholog **dr. Marshal Rosenberg** v 70. letih. Raziskoval je ozadje konflikta in razvil model **nenasilne komunikacije**, s katerim je pripomogel k **reševanju konfliktov** v družinah, šolah, vladnih sporih in vojnah, v prek 30. državah sveta. Zdaj je tukaj priložnost, da to preverjeno metodo za **uspešno komunikacijo** uporabite tudi sami v še tako "nemogočih" situacijah, ko se je težko izraziti na način, ki bi vzpodbudil **harmonijo in zaupanje**.



Delavnico vodi **Vesna Klemenčič**, magistrica politologije, ustanoviteljica agencije **INSPIRO**, mediatorica in trenerka nenasilne komunikacije v certifikaciji, ki se s svetovno uveljavljenim modelom komuniciranja ukvarja od leta 2013. V vsebino vnaša tudi principe čuječnosti, joge in meditacije.

- ✓ 15 ur **intenzivnega treninga** nenasilne komunikacije na lastnih primerih
- ✓ Enourni **osebni coaching** s trenerko za razreševanje medosebnih ali notranjih konfliktov
- ✓ Material s praktičnimi vajami, ki vam bo v pomoč pri rabi nenasilne komunikacije "**na terenu**" - v osebnih situacijah v življenju
- ✓ Follow-up srečanja za **ohranjanje in nadgradnjo** veščin in prostor za ustvarjanje podporne skupnosti

### SPLOŠNE INFORMACIJE:

URNIK: 6.6.2022 - 10.6.2022 (vsak dan 9:00 - 12:00. Popoldneve lahko izkoristite za morske radosti)

LOKACIJA IN HOTEL: Otok Iž, vegetarijanski hotel Korinjak, [www.korinjak.com](http://www.korinjak.com)

CENA DELAVNICE:

Zgodnje prijave do 1.5.2022: 250,00 EUR, potem 370,00 EUR. V ceni je všteta tečajnina, ki jo poravnate ob prijavi. Predplačilo vam garantira mesto na delavnici. Pogoje odpovedi prejmete ob prijavi.

REZERVACIJA HOTELSKE SOBE IN POLPENZIONA:

Hotelsko sobo in polpenzion rezervirate in plačate direktno hotelu po njihovih pogojih.

Cena namestitve in vegetarijanskega polpenziona je od 60 - 65 EUR po osebi na dan. Rezervacijo opravite direktno preko maila ali telefona: [reception@korinjak.com](mailto:reception@korinjak.com); 00385 (0) 23 - 277 064

PRIJAVE IN VEČ INFORMACIJ: [eventsinspiro@gmail.com](mailto:eventsinspiro@gmail.com), [www.inspiromarketing.com](http://www.inspiromarketing.com)