



## Úspešné riešenie konfliktov pomocou rešpektujúcej komunikácie.

(Dvojdňový základný kurz)

**Nenasilná komunikácia - koncepcia Marshalla B. Rosenberga - umožňuje každému, kto chce, prežívať život v jeho plnosti. Pomáha účinne predchádzať konfliktom a nedorozumeniam. Používaním rešpektujúcej komunikácie vo vzťahoch prispievate k vytváraniu úcty k druhým aj k sebe.**

**Na dvojdňovom základnom kurze sa naučíte:**

- **porozumieť vlastným reakciám v konflikte**
- **rozpoznať a pomenovať vlastné pocity**
- **identifikovať sa s vlastnými potrebami**
- **nadviazať vzťah s ostatnými cez empatickú komunikáciu**
- **uvedomíte si zmysel rešpektujúcej komunikácie**
- **ako počúvať, čo je „za“ slovami**
- **ako prijať od druhých kritiku**
- **ako nájsť radosť cez vyjadrenie vďačnosti**
- **ako obnoviť dôveru v seba a iných**

V dňoch 08.- 09.09.2018, cena kurzu je 60,- EUR (týždeň pred zahajením 70,- EUR), prihlásiť sa môžeš u p. Miroslavy Hubertovej, t.č. 0907 871 123, mail: mirahubertova@gmail.com

Lektorka: **Eva Račková, PhD.**



Venujem sa lektorovaniu najmä v oblasti efektívnej komunikácie a alternatívneho riešenia konfliktov. Viedem tréningy Nenásilnej komunikácie podľa Marshalla B. Rosenberga. Som certifikovaná life koučka, a certifikovaná mediátorka. Vyštudovala som Fakultu sociálnej práce a sociálnych vied na UKF v Nitre. Doktorandské štúdium v odbore sociálna práca som ukončila na Fakulte zdravotníctva a sociálnej práce TU v Trnave. Päť rokov som pôsobila v neziskovom sektore ako trénerka dobrovoľníkov a ako konzultantka v manažmente neziskových organizácií a ako projektová poradkyňa. V súčasnosti sa venujem téme alternatívneho riešenia konfliktov na školách kde sa snažím zavádzať princípy rešpektujúcej a nenásilnej komunikácie do vyučovania.

