

***Chcesz nauczyć się jasno wyrażać swoje uczucia i potrzeby?***

***Pragniesz doświadczyć relacji z innymi, które zbliżają, a nie dzielą? Mówić i zostać usłyszonym? Słuchać i usłyszeć innych?***

***Chcesz skupiać się na tym czego tak naprawdę pragniesz, a nie na własnych lub cudzych błędach?***

**Centrum Fitzgerald** serdecznie zaprasza Cię na warsztat pt:

***„Słowa oknami, a nie murami - warsztat komunikacji empatycznej”.***

*Warsztat jest programem autorskim, opartym na metodzie Porozumienia bez Przemocy (NVC) Marshalla Rosenberga. Komunikacja empatyczna to zapomniany język ludzkości – mowa ludzi, którzy troszczą się o siebie nawzajem i pragną żyć w harmonii. Metoda Rosenberga uczy nas, jak zmienić sposób wyrażania się i słuchania innych poprzez skupianie uwagi na obserwacjach, uczuciach, potrzebach i prośbach. Wskazuje drogę do głębszych i bardziej satysfakcjonujących relacji zarówno z naszymi najbliższymi, jak i w kontaktach zawodowych.*

*Metoda Rosenberga zwana także „językiem serca”, uczy nas w jaki sposób zamiast oceniać - współodczuwać. Uważne słuchanie siebie i innych otwiera serca i stwarza przestrzeń na prawdziwe spotkanie z drugim człowiekiem.*

**Na warsztatach będziesz mogła/mógł:**

- nauczyć się, jak nowa metoda komunikacji może polepszyć jakość Twojego życia;
- poćwiczyć odróżnianie obserwacji od ocen;
- przyjrzeć się rozpoznawanym uczuciom i sposobom ich wyrażania;
- odróżnić uczucia od potrzeb;
- sprawdzić w kontrolowanych warunkach, jaka jest różnica między prośbą a żądaniem;
- doświadczyć używania słów, które są „oknami”, a nie „murami” w komunikacji z drugą osobą;
- sprawdzić, jak nasze i innych „nie” jest mówieniem „tak” czemuś innemu;

- zobaczyć jak oceny, zarzuty i ataki innego człowieka „mówią” o jego potrzebach;

### **Zakres tematyczny warsztatów:**

- obserwacja zamiast osądzania, oceniania i interpretacji;
- wyrażanie swoich uczuć i granice brania odpowiedzialności za uczucia innych;
- uświadamianie sobie naszych potrzeb i docenianie ich
- wyrażanie próśb bez nacisku, manipulacji i żądań;
- odkrywanie tego, co przeżywamy w nas samych;
- dostrzeganie w konflikcie z drugą osobą jej próśby o kontakt i bliskość;

**Termin warsztatów: 19 – 20 listopada 2011 roku**

**Sobota (19 listopada) w godzinach od 9:00-17:00**

**Niedziela (20 listopada) w godzinach 9:00-15:00**

**Miejsce: ul. Sienkiewicza 10/3** ( róg ulic Sienkiewicza i Asnyka), **Poznań**

**Prowadząca: Anna Fitzgerald**

Absolwentka Szkoły Trenerów Rozwoju Osobistego, opartej na metodzie Nonviolent Communication oraz Studium NVC, przy Dojrzewalni Róż w Warszawie. Manager z wieloletnim stażem w zarządzaniu zespołem i zadaniowiec w osiągnięciu celu. Trener i Coach umiejętności osobistych i kompetencji zawodowych.



**Opłata: 450zł\***

płatność przelewem: nr konta: mBank: 22 1140 2004 0000 3902 4501 4930 (przelew z dopiskiem *Fitzgerald warsztat*)

\*konieczność dokonania przedpłaty w wysokości min. 250zł do dnia 12 listopada 2011 roku (w przypadku nieobecności uczestnika na warsztacie przedpłata nie ulega

zwrotowi). Do dnia 18 listopada prosimy o wpłacenie całej kwoty na podany powyżej numer konta.

Możliwość wpłaty na konto całej kwoty.

Prosimy o przyniesienie na warsztat wydruku potwierdzenia przelewu.

Zapisu na warsztat proszę dokonywać pod adresem: [biuro@fitzgerald.pl](mailto:biuro@fitzgerald.pl)

Z dopiskiem „**warsztat komunikacji empatycznej**”

**Ilość miejsc na szkoleniu jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.**

Więcej informacji o warsztacie uzyskają Państwo pod numerem **664 467 081**.

#### **Warunki uczestnictwa w warsztacie:**

- 1. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w warsztacie tylko za zgodą lub pod opieką rodziców, po uprzedniej konsultacji z organizatorem.*
- 2. Osoby będące w trakcie leczenia psychiatrycznego, a także które ostatnio przeżyły kryzys emocjonalny lub są w depresji, powinny swoją decyzję o udziale w warsztacie skonsultować z lekarzem prowadzącym lub psychoterapeutą.*
- 3. Warunkiem rezerwacji miejsca na warsztacie jest dokonanie zapisu na wskazanym adresie mailowym oraz dokonanie przedpłaty w wysokości 250zł do dnia 12.11.2011 roku.*
- 4. W wypadku nieobecności na warsztacie przedpłata nie podlega zwrotowi. Możliwe jest natomiast przekazanie zarezerwowanego miejsca innej, wskazanej przez siebie osobie.*
- 5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie organizacyjnym warsztatu z przyczyn od siebie niezależnych, np. gdyby liczba uczestników nie pozwalała na pokrycie kosztów organizacji warsztatu. W tej sytuacji uczestnik posiada prawo do zwrotu opłaty za warsztat.*
- 6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za stan zdrowia fizycznego i emocjonalnego uczestników warsztatu, zarówno w czasie jego trwania, jak i po jego zakończeniu.*
- 7. Zgłoszenie udziału w warsztatach jest równoznaczne z przyjęciem do wiadomości i zaakceptowaniem niniejszego regulaminu, cennika oraz warunków uczestnictwa.*