 Nonviolent Communication, NVC   
 Grundkurs, online, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, kl 18.00 - 21.00

NVC är ett fantastiskt stöd för att stärka det vackra i livet med empati, kontakt, autencitet och livgivande relationer. Ett verktyg för att hitta balans mellan hjärtats längtan och tankarnas kritiska bedömningar. En väg för djupare kontakt i sig själv med sig själv och andra, leva ett lyckligt liv och lära sig uppskatta skillnaden mellan hjärtats mjuka språk och tankens kritiska.

Nonviolent Communication, NVC, är en inspiration för att kommunicera på ett sätt som underlättar att vi förstår varandra. Ett verktyg för att komma runt låsningar, gå ur konflikter och stärka den empatiska energin inom oss och mellan oss. Det är också ett utforskande kring självkritik, stress, aggression och längtan efter mer värme, kärlek och kontakt i livet.

Grundkursen ger dig grundläggande teori i NVC som tydliggör skillnaden mellan ett kritiskt och ett empatiskt förhållningssätt. Du får också många möjligheter att träna praktiskt utifrån där du befinner dig. NVC ger en förändring på djupet och behöver integreras under tid med träningsmöjligheter

Plats: Online via zoom, länk skickas ut innan kursens start. Tid: Grundkurs, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 kl. 18.00 - 21.00  
Praktiskt: Det är bra om du kan få tillgång till Marshall Rosenbergs bok, Lära för livet, samt laddar ner zoomfunktionen på din dator. Kostnad: 1 900 kr för fyra kvällar  
Ledare: Liselotte Bergenzaun Abel, leg psykoterapeut, mediyogalärare, cert. NVC- tränare och coach i Zen Coaching och Chitra Abel, NVC-tränare Anmälan: senast 3/3 anmälan är bindande. Early birdpris innan 19/3, 1 500 kr

