

## Tal så andre lytter. Lyt så andre taler.

Et kursus på 20 timer i grundlæggende Ikkevoldelig Kommunikation (IVK)

Dette kursus er for dig, der længes efter at omgås andre mennesker med forståelse, venlighed og ærlighed. Vi undersøger, hvad der blokerer os i samspillet – og søger at finde et sprog, hvor vi kan udtrykke vores værdier respektfuldt og være medskaber af de forhold, vi drømmer om.

Kurset vil gennemgå de grundlæggende trin i kommunikationsprocessen og fordrer ingen forudgående kendskab til IVK.

Du kan forvente at blive præsenteret for og øve hvorledes du:

- Finder ind til det, du savner i forholdet – på jobbet, i parforholdet, familien eller naboskabet - og finder måder, du kan opnå det på
- Lytter efter den andens gode intentioner, ligegyldigt hvordan han/ hun udtrykker sig – så den anden virkelig føler sig hørt
- Anmoder uden at stille krav – så der er større chance for at den anden vil komme dig i møde uden bitterhed - eller sige nej uden skyldfølelse.
- Udtrykker positiv og negativ feedback, sådan at det skaber forståelse og gensidighed i stedet for at forstyrre jeres forhold.

Øvelserne har udgangspunkt i dine egne eksempler – i den udstrækning du har mod på det.

Med disse redskaber og en masse øvelse vil du få inspiration til at udvikle dine relationer til forbindelser, hvor frihed, omsorg og fællesskab råder.

**Datoer:** 8.-9. april og 22.-23. april, alle dage 9.30-15.00

**Sted:** København, adresse meddeles deltagerne direkte.

**Praktisk:** Mød op i behageligt tøj og medbring frokost. Jeg sørger for kaffe, the og brød.

**Pris og antal:** 1.200 kr. pr. deltager samt 400 kr. i lokaleleje. 6-10 deltagere.

**Lærere:** Pernille Plantener

**Tilmelding:** Klik ind [her](#) og indbetal 1.200 kr. pr. person på konto nr. 8401 4240554 med angivelse af navnene på dem, du indbetaler for. Hvis beløbet hindrer dig i at deltage, så kontakt mig.

**Flere oplysninger?** Ring på 2543 2921 eller klik ind på [www.PeaceByHeart.dk](http://www.PeaceByHeart.dk)

