

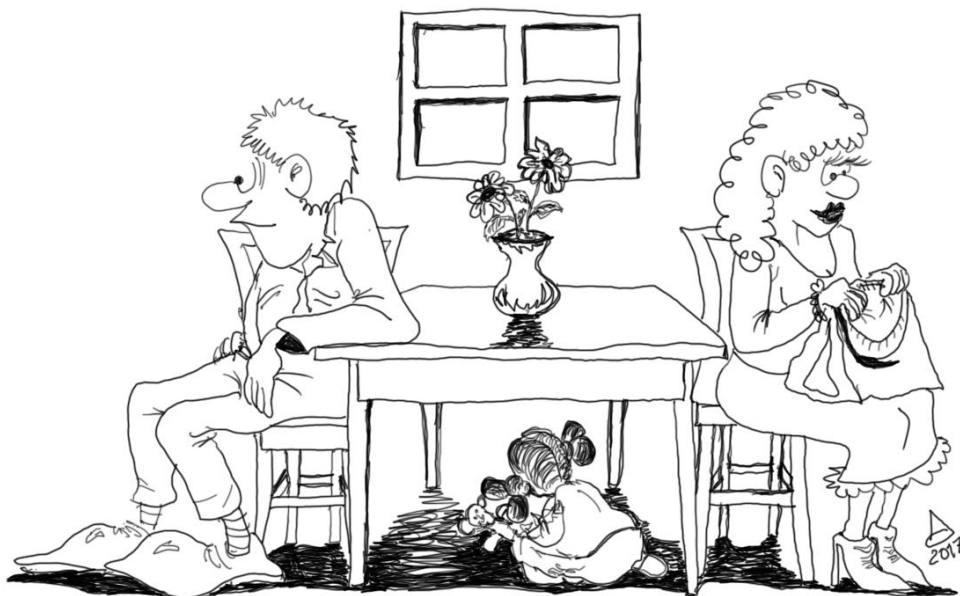


Fundacja Betlehem Dom Chleba

zaprasza na
KONFERENCJĘ i WARSZTATY

KOMUNIKACJA W RODZINIE

czyli jak rozmawiać żeby się porozumieć



4 listopada 2017

Aula III LO Zabrze ul. Sienkiewicza 33 godz. 9:00 – 17:00

Zapisy: telefonicznie **32/ 733 74 00, 531 88 77 31**
lub przez stronę internetową **w w w . b e t l e h e m . p l**

ZADANIE DOFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA ZABRZE

Program:

9.00 – 10.30 Wprowadzenie do empatycznej komunikacji opartej na *Porozumieniu bez Przemocy* dr Marshalla B. Rosenberga.

10.30 – 11.00 Przerwa kawowa.

11.00 – 12.30 Co nas wyprowadza z równowagi w codziennym życiu i jak sobie poradzić z trudnymi emocjami.

12.30 – 13.30 Przerwa obiadowa.

13.30 – 15.00 Potrzeby i wartości w codziennym życiu jako najtrwalszy budulec relacji.

15.00 – 15.30 Przerwa kawowa.

15.30 – 17.00 W jaki sposób formułować prośby, by zwiększać chęć do współpracy i jak wyrażać uznanie w sposób motywujący i wzbogacający drugą osobę.

Po spotkaniu będziesz:

- ❖ Potrafił/-a w sytuacjach trudnych/konfliktowych reagować w zgodzie ze sobą
- ❖ Lepiej rozumiał/-a co jest ważne dla Ciebie i na czym zależy innym
- ❖ Znał/-a różne możliwości reakcji na złość czy inne trudne sytuacje, w sposób który wzmocni waszą relację
- ❖ Wiedział/-a jak wspierać samodzielność i motywację dziecka dbając o jego poczucie wartości
- ❖ Potrafił/-a wyrażać wdzięczność i uznanie w sposób naturalny i budujący kontakt
- ❖ Umiał/-a rozkładać zainteresowanie pomiędzy sobą, a dzieckiem, pomiędzy dziećmi, pamiętając o pogłębianiu relacji z partnerem/ partnerką

A jeśli zareagujesz inaczej niż byś chciał/-a, będziesz wiedział jak wrócić do rozmowy i rozpocząć ją w inny sposób.