**TĖVYSTĖ PAGAL NESMURTINĮ BENDRAVIMĄ**

Įmanoma praktikuoti nesmurtinį bendravimą šeimoje, komunikuojant aiškiai ir maloniai, sudaryti susitarimus, kuriuos vaikai ir tėvai gali vykdyti su tikru noru. Šiame kurse gilinsimės į tam tikrus Nesmurtinio bendravimo aspektus ir įgysime patirties, taikydami naudingas praktikas, kad gyvenime ir šeimoje būtų daugiau nesmurtinio bendravimo, pasirenkant prioritetu santykius, o ne rezultatus, pasirenkant ryšį ir supratimą, o ne privertimą ar prisivertimą. Mokysimės, kaip prašyti savo vaikų to, ko norime, jų neteisiant ir nekaltinant; ir kaip galime gailėtis dėl savo netinkamų veiksmų, nekaltindami savęs.

Temos:

1. Empatija sau (ryšys su savimi);

2. Girdėti poreikius vietoj kaltinimų (ryšys su kitu asmeniu);

3. „Ne“ išgirsti kaip paslėptą prašymą (du poreikiai ant stalo);

4. „Ne“ sakymas empatiškai (kaip pasakyti „ne“ sakant „taip“).

Metodai:

Teoriniai įvadai, demonstracijos, meditacijos, individualūs ir grupiniai pratimai, pasidalinimai visoje grupėje, vaidmenų žaidimai.

**Tipas:** seminaras

**Lygis:** turintiems NB pagrindų praktikos bent 16 val.

**Pažymėjimas**: išduodamas

**Kalba:** anglų su vertimu į lietuvių

**Užimtumo tarnyb**a: nefinansuoja

**Data:** 2025 - 4 vasario šeštadieniai (1, 8, 15, 22 d.)

**Trukmė:** 4 d. (24 val.)

**Kaina:** 180 EUR; galimos nuolaidos registruojantis

**Vieta:** nuotoloniu būdu, zoom

**Organizatorė:** Dalia Verbylė

Kontaktai: el. paštas: daliaverbyle@gmail.com; tel.: +370 61 4432

**Registracija į seminarą prasidės nuo gruodžio 1 d. tinklapyje:** [nesmurtinis-bendravimas.uk](https://nesmurtinis-bendravimas.uk/)