



pozitivní a respektující komunikace

umožňuje převzít odpovědnost za šíření průzračných a obohacujících vztahů

Respektující a pozitivní komunikace posiluje emoční stabilitu, sebe/důvěru a schopnost se učit ze života

zdroj: treninkvilim.com, učení – výsledky – radost

Výroky lidí

Někteří lidi mě štvou,
pořád mě neberou

Mám pocit, že já tady
vůbec nikoho nezajímám

Ještě, že je tu Anička,
té mohu říct úplně vše

Není tady moc lidí,
se kterými se shodnu

Tomu tak něco
říct, to by byl
oheň na střeše

Jsem přetížený, už ani
nevím, kde mi hlava stojí

Na jaké otázky odpovídá tréninkový program?

Jak důvěřovat svému potenciálu, udržovat rovnováhu
braní a dávání a **komunikovat dle vlastních hodnot?**

Jak díky **všímavé pozornosti a empatii** prohlubovat
svoje vztahy a prožívat více naplněné dny?

Jak prožívat emoce jako evoluční energii **vlastní změny**
a místo svého image milovat **učení z chyb?**

Jak naslouchat, navrhovat a domlouvat **oboustranné**
dohody i s lidmi, s nimiž moc nevycházím?

Jak od srdce sdělovat problémy, sdílet vřelý hněv s úctou
a **řešit konflikty**, to vše jako prostor rozvoje?

Jak **relaxací nebo dynamizací** přizvat do života více
rovnováhy, vděku, pokory, světla, klidu, energie, ...?

**Každý účastník si vytváří mini modely průzračné komunikace
a přenáší je do vlastní praxe.**