

## Nenásilná komunikácia

**2. jún 2015**  
**9.00 – 16.00**  
**Peter Kukliš**

### Čo si odnesiete?

Princípy a tipy na to ako komunikovať tak, aby sme čo najlepšie naplnili vlastné potreby a zároveň brali ohľad na potreby druhých. Prípadne, ako reagovať nenásilne, keď tá druhá strana neberie ohľad na nás. V práci alebo doma, Nenásilná komunikácia (Nonviolent communication) nás učí ako byť úprimne sám sebou, zároveň vedieť empaticky vypočuť druhú stranu, vytvoriť porozumenie a nájsť riešenie.

Varovanie - tento výrobok NEobsahuje manipuláciu.

### Obsah:

- Štyri kroky Nenásilnej komunikácie
- Princípy vyjadrovania sa—jasne, úprimne ale bez obviňovania a kritiky
- Princípy empatického vypočutia
- Riešenie konfliktov
- Praktický nácvik



**O lektorovi:** Peter vyštudoval financie na EU v Bratislave, študoval aj na Wirtschaftsuniversitaet vo Viedni. Manažoval marketingový tím IT firmy v indickom Pune, kde jeden a pol roka žil. Deväť rokov žil a pracoval v anglickom Cambridge. Tam ho priviedla túžba spoznať a praktizovať Budhizmus - aplikovaný na prostredie a mentalitu ľudí „západu“. Pracoval v obchodnej „fair - trade“ spoločnosti, ako obchodník a manažér obchodného tímu. V UK objavil aj humanistické prístupy ku komunikácii a emocionálnej inteligencii Nenásilnú komunikáciu a Focusing. Je v nich certifikovaný tréner, tak na Slovensku ako aj v Čechách. Od roku 2010 trénuje a koučuje vo firmách, britskom zdravotníctve a aj v neziskovej sfére. V roku 2014 sa vrátil domov na Slovensko a od marca 2014 pracuje ako konzultant v Maxman Consultants.

Tréning sa koná v zasadačke RMŽK na ulici M. R. Štefánika 8390/13 v Žiline. Registrácia začína o 8:45 hod. Prihlásiť sa môžete prostredníctvom našej partnerskej organizácie – Rady mládeže Žilinského kraja, ktorej ďakujeme za spoluprácu. Kontakt pre prihlasovanie: darina.ciernikova@rmzk.sk.

Sériu workshopov pripravuje **Nezisková organizácia Voices** v spolupráci s Radou mládeže Žilinského kraja vďaka podpore Islandu, Lichtenštajnska a Nórska prostredníctvom Programu aktívne občianstvo a inklúzia, ktorý realizuje Nadácia Ekopolis v spolupráci s Nadáciou pre deti Slovenska a SOCIA - nadácia na podporu sociálnych zmien.