



Går det att vara ärlig utan att andra tar illa upp?

Vill du utveckla ditt sätt att kommunicera i ditt arbete, inom familjen eller föreningen?

Giraffspråket

Nonviolent Communication

Kursledare: Ylva Bergstad, leg. psykolog

Söndag 28 sep kl. 17-20.30

Gullhedskolans matsal i Järbo

Kostnad: 100 kr (inkl. fika). Subventionerat av Omställning Järbo.

Om Giraffspråket

Giraffspråket är en kommunikationsmodell skapad av den amerikanske psykologen Marshall Rosenberg. Han utvecklade sin modell utifrån sitt arbete med grupper inom näringslivet, offentliga organisationer och etniska minoriteter i USA på 1970-talet. Han observerade att många människor inte var tillräckligt medvetna om sina egna känslor, önskningar och behov utan snarare hade lärt sig att klassificera sig själva och andra utifrån de normer som dominerar den kultur de lever i.

Han skapade giraffen som en symbol för ett förhållningssätt. Anledningen till det är att det är ett djur med stort hjärta. Det är också ett djur som stannar upp och reflekterar, ser långt, sticker ut halsen och gör sig sårbar.

Kursinnehåll

Du får lära dig en enkel teknik i fyra steg som underlättar kontakten med andra människor och som utvecklar din förmåga till samarbete. Du lär dig att lyssna till både dina egna och andras önskningar och behov.

Under workshopen kommer vi främst att fokusera på praktiska aspekter av giraffspråket med hjälp av övningar som ger kunskap och ökar inspiration. Personliga exempel kommer användas så du kan välja ett område som är särskilt aktuellt för dig. Den teoretiska delen och historiken bakom giraffspråket kommer också att belysas.

Välkommen med din anmälan till:
petra@zoraya.se, 076-100 24 68



Omställning Järbo

www.omstallningjarbo.se