**Nesmurtinio bendravimo (NB) praktikos gilinimas:**

**Kaip gėda gali padėti mums susigrąžinti galią ir pasirinkimą**

**su John Gather ir Dalia Verbyle**

**2022 m. birželio 3-5 d.**

Šis seminaras skirtas gilesniam NB praktikos gilinimui. Dažnai po pykčiu ir kalte randame gėdą ir, galbūt, troškimą patirti pagarbą. Mes patyrinėsime, kaip susisiekti ir susidraugauti su gėda, ir su ja susieta pykčio ir kaltės patirtimi.

Dauguma mūsų buvo išmokyti būti gerais, mandagiais ir niekada nejausti ar neišreikšti pykčio bei gėdos. Tačiau NB pagalba galime suprasti, kad, susidraugavus su minėtais intensyviais, nepatogiais jausmais, galime padėti giliau susisiekti su gyvenimu mumyse.

Vietoj energijos sutelkimo į strategijas išvengti nepatogių gėdos ar pykčio jausmų, galime susisiekti su savo giliausiomis vertybėmis ir naudoti energiją savo gyvenimui pakeisti. Turinėjant šią temą naudosime *gėdos žemėlapį*, meditacijas, diadas ir įvairius pratimus.

**Kalba:** seminaras vyks anglų kalba ir bus verčiama į lietuvių kalbą.

**Reikalavima**s**:** dalyviai turi turėti ne mažiau dviejų dienų NB (pagal dr. Marshall Rosenberg) mokymo pagrindų patirtį.

**Seminaro pradžia** – birželio 3 d., penktadienį, 10.00 val. (registracija prasideda prieš seminarą 9.30). **Užbaigimas –** birželio 5 dieną, sekmadienį, 13.00 val.

**Seminaro struktūra:**

**Penktadienis**

9.30 Registracija

10.00-13.00 Sesija 1 + 2

13.00-15.00 Pietūs ir laisvas laikas

15.00-18.00 Sesija 3 + 4

19.00 Vakarienė

Vakaro užsiėmimai

**Šeštadienis**

9.00 Pusryčiai

10.00 – 13.00 Sesija 5 + 6

13.00-15.00 Pietūs ir laisvas laikas

15.00-18.00 Sesija 7 + 8

19.00 Vakarienė

Vakaro užsiėmimai

**Sekmadienis**

9.00 Pusryčiai

10.00-13.00 Sesija 9 + 10

13.00-15.00 Pietūs ir išvykimas

**Vieta:** Guronių rekolekcijų namai, Kaišiadorių raj.

**Dalyvio auka už programą: 40 - 60 € (pagal galimybes)** ir **už nakvynę bei maistą 65 €.** Jei aukosite **daugiau (bet tik laisva širdimi)**, paremsite Eucharistinio Jėzaus seserų NB mokymų plėtrą Lietuvoje. Auką prašome atsivežti į seminarą.

**Registracija:** iki 2022 m. gegužės 30 d. s. Mildai adresu rekolekcijos@sje.lt arba tel. 860056206.

**Vedėjai:**

****John Gather, NB treneris, gyvena Vokietijoje ir dalinasi NB savo šalyje ir už jos ribų nuo 2017 metų. Jo vedamų seminarų dėmesys sutelktas į atleidimą ir priešo įvaizdžio perkeitimą, intensyvias emocijas, tarpusavio santykius ir mediaciją. Daugiau informacijos žr. tinklapyje johngather.de



Dalia Verbylė SJE, seminaro organizatorė, NB trenerė ir NB Centro JAV kandidatė NB sertifikatui. Jos dėmesys sutelktas į NB dvasingumą ir metodiką. Kontaktai: el. paštas: [daliaverbyle@gmail.com](mailto:daliaverbyle@gmail.com); tel.: +370 61 443252.