**Nesmurtinio bendravimo (NB) pagrindai**

**su John Gather ir Dalia Verbyle**

**2022 m. birželio 10-12 d.**

Nesmurtinis bendravimas (NB) buvo išvystytas amerikiečių psichologo dr. Marshall Rosenberg. Jo mokymas naudojamas daugelyje šalių spręsti konfliktus taikiai ir surasti ryšį su kiekvienu žmogumi.

Vienas iš pagrindinių NB aspektų yra tai, kad visi žmonės pasaulyje dalinasi tais pačiais poreikiais, tik renkasi skirtingus būdus juos patenkinti. Šie skirtingi būdai priklauso nuo religijos, kultūros, šeimos, visuomenės, amžiaus, situacijos ir kt. Mes neturime sutikti su skirtingomis strategijomis, kurias renkamės visi, bandydami patenkinti poreikius, bet bendraudami poreikių lygmenyje galime sutikti vieni kitus tikro supratimu pagrindu, kas yra raktas į NB. Antras svarbus aspektas yra tai, ką mes darome, yra bandymas patenkinti minėtus poreikius. Kai jie patenkinti, mes patiriame malonius jausmus, kai poreikiai nepatenkinti - nemalonius jausmus. Trečias aspektas yra prašymai, išreikšti tokiu būdu, kas tikėtina, kad mūsų poreikiai bus patenkinti. Ir ketvirtas NB komponentas – pastebėjimai be vertinimo. Taip pat susipažinsime su trimis galimybėmis ryšiui sukurti: garbingu savęs išreiškimu, empatija sau ir empatišku klausymu. Visa tai gali prisidėti ne tik spręsti konfliktus, kurti santykius, bet ir ugdyti savyje gilų žmogiškumą bei brandų dialogą, kas yra NB vizija.

Seminaru metu aiškinsimės, kaip minėtus NB komponentus pritaikyti savo kasdieninėse gyvenimo situacijose. Jūs taipogi gausite NB pagrindų praktikos knygelę savo individualiai praktikai ir dalinimuisi su kitais.

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

**Seminaro pradžia** – birželio 10 d., penktadienį, 10.00 val. (registracija prasideda prieš seminarą 9.30). **Užbaigimas –** birželio 12 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**

Ryto užsiėmimai

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**

Ryto užsiėmimai

9.00 Pusryčiai

10.00-13.00 Sesija 9 + 10

13.00-15.00 Pietūs ir išvykimas

**Vieta:** Seminarija, Papilio 2, Kaunas

Įėjimas nuo pilies pusės, pro vartus, ant kurių bus nuoroda „NB seminaras“.

**Dalyvio auka** už programą: **50 € - 70 € (pagal galimybes)** ir už nakvynę bei maistą **55 €.**

O norintiems gyventi kitur, už maistą seminaro metu -**21 €** (pietūs 3 dienas ir 5 kavos/arbatos pertraukos). **Jei aukosite daugiau (bet tik laisva širdimi),** paremsite Eucharistinio Jėzaus seserų NB mokymų plėtrą Lietuvoje. Auką prašome atsivežti į seminarą.

**Registracija:** iki 2022 m. birželio 6 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 sertifikatui. Jos dėmesys sutelktas į NB dvasingumą ir metodiką. Kontaktai: el. paštas: [daliaverbyle@gmail.com](mailto:daliaverbyle@gmail.com); tel.: +370 61 443252.