

SLOVÁ AKO MOSTY: NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA

kurz
východne Slovensko



AUTORIZOVANÝ
LEKTOR
NENÁSILNEJ
KOMUNIKÁCIE

**MGR. IVANA
HORÁKOVÁ**

**Chcete zlepšiť svoje vzťahy a komunikáciu?
Naučiť sa, ako vyjadriť svoje potreby a porozumieť druhým s empatiou?**

Tento kurz je pre každého, kto chce zlepšiť kvalitu svojich vzťahov a komunikácie v bežnom živote ale aj pre profesionálov. Tento kurz vám ponúka jedinečnú príležitosť reflektovať vašu prax a získať nové, účinné zručnosti pre komunikáciu so sebou, s deťmi, žiakmi, partnerom aj s klientami. Naučíte sa počúvať "inými ušami" a odhaliť skryté potreby za kritikou a hodnotením.

Na kurze sa spolu pozrieme na tieto kľúčové témy:

- Ako v komunikácii s druhým lepšie zvládnem svoje reakcie na stres?
- Ako vyjadrím to, čo sa vo mne deje a čo chcem od druhého?
- Ako dať druhému najavo, že ho skutočne počúvate a rozumiete mu.
- Ako navodím kontakt a spolupatričnosť v situáciach, keď nastáva konflikt?
- Ako autenticky vyjadriť svoje pocity a potreby.
- Praktické spôsoby, ako vedome reagovať v náročných komunikačných momentoch.
- Naladenie sa na seba: počúvanie tela, emócií a potrieb.
- Prehĺbenie vedomia potrieb prostredníctvom cvičení.
- Navigovanie stresovej reakcie a udržanie "chladnej hlavy" v komunikácii.
- Rozlišovanie, kedy sa zamerať na seba, kedy sa vyjadriť a kedy empaticky počúvať.



09/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
10/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
11/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
12/07/2025 od 09:30 hod do 13:00 hod



31/05/2025

Bližšie informácie na:

info@aveprosperita.sk, PhDr. Denisa Morongová, PhD., +421 908 866 816



www.aveprosperita.sk

SLOVÁ AKO MOSTY: NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA

*kurz
východne Slovensko*



AUTORIZOVANÝ
LEKTOR
NENÁSILNEJ
KOMUNIKÁCIE

**MGR. IVANA
HORÁKOVÁ**

Na tomto kurze venovanom nenásilnej komunikácii si ukážeme spôsoby, ako ich uplatniť v praxi tak, aby sme v kontakte s druhými a so sebou samými získali viac možností v tom, ako na situácie vedome reagovať.

Budeme sa venovať naladeniu sa na seba - akým spôsobom môžeme počúvať reakcie svojho tela a nervového systému, ako sa spojíme s tým, čo cítime a potrebujeme tak, aby sme to dokázali jasne a zrozumiteľne vyjadriť druhému. Budeme tiež prehľbovať pomocou cvičení vedomie potrieb.

Na praktických ukážkach uvidíte, ako môžete postupovať v komunikačných situáciách tak, aby ste dokázali navigovať stresovú reakciu a nestratiť hlavu v priebehu komunikácie. Budete sa učiť rozlišovať, kedy má zmysel zostať pozornosťou pri sebe, kedy sa vyjadriť a kedy empaticky počúvať a reflektovať druhého.

Pri tejto práci Ivana využíva poznatky a procesy nenásilnej komunikácie (Nonviolent Communication®), proces krásy potrieb (vtelená empatia), poznatky o regulácii nervového systému podľa somatického prežívania (Somatic Experiencing®) a práce so stresom (podľa protokolu Emotionaid®). Pritom nás neustále bude pozývať do kontaktu so svojim telom a prežívaním.

Tento model má uplatnenie v každodennom živote na oslobodenie komunikácie s druhými a i so sebou.



09/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
10/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
11/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
12/07/2025 od 09:30 hod do 13:00 hod



31/05/2025

Bližšie informácie na:

info@aveprosperita.sk, PhDr. Denisa Morongová, PhD., +421 908 866 816



www.aveprosperita.sk

SLOVÁ AKO MOSTY: NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA

kurz východne Slovensko



AUTORIZOVANÝ
LEKTOR
NENÁSILNEJ
KOMUNIKÁCIE

**MGR. IVANA
HORÁKOVÁ**

Cena kurzu (4 dni / 23 hodín):

- Pri uhradení **do 20.05.2025: 277,- eur UŠETRÍTE 50,- eur!!!**

(Možnosť platby na 2 splátky, pričom prvá musí byť uhradená do 20.5.2025. Po 30.5.2025 nie možné platbu/splátku vrátiť. Druhú platbu je potrebné uhradiť do 15.6.2025)

- **Po 20.05.2025: 327,- eur** Možnosť platby na 2 splátky, pričom prvá musí byť uhradená do 30.5.2025. Po tomto termíne nie možné platbu/splátku vrátiť. Druhú platbu je potrebné uhradiť do 15.6.2025)
- Cena za hodinu: od 12,- eur!

Prihlásenie do: 31/05/2025 (Počet miest je limitovaný!!!)

MIESTO: okolie Košíc. (presné miesto bude oznámené prihláseným účastníkom)

Nenechajte si ujsť túto príležitosť investovať do svojich komunikačných zručností a budovať pevnejšie a harmonickejšie vzťahy!

Prihláste sa ešte dnes!

<https://aveprosperita.sk/udalosti/slova-ako-mosty-nenasilna-komunikacia-vychodne-slovensko/>

Tešíme sa na vás! 😊



09/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
10/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
11/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
12/07/2025 od 09:30 hod do 13:00 hod



31/05/2025

Bližšie informácie na:

info@aveprosperita.sk, PhDr. Denisa Morongová, PhD., +421 908 866 816



www.aveprosperita.sk

SLOVÁ AKO MOSTY: NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA

kurz *východne Slovensko*



AUTORIZOVANÝ
LEKTOR
NENÁSILNEJ
KOMUNIKÁCIE

**MGR. IVANA
HORÁKOVÁ**

Mgr. Ivana Horáková

Od r. 2014 autorizovanou lektorkou nenásilnej komunikácie, vedie skupiny a výcvik "Mediace pro život" v Česku aj na Slovensku. Je praktikantkou metódy Somatic Experiencing® a facilitátorkou EmotionAid®, pracuje s pármami, jednotlivcami a podporuje tímy. Vede ju snaha podporiť schopnosť empatie, proces učenia a komunikáciu, ktorá slúži životu. Jej práca je ukotvená v múdrosti tela a vedomej prítomnosti. V r. 2023 v reakcii na situáciu vo svete vytvorila podcast PEACE TALKS - Ako budovať odolnosť v dobe konfliktov.

O jej práci sa dozviete viac na www.ivanahorakova.com a www.mediaceprozivot.cz

Odkaz na jej podcast PEACE TALKS - Ako budovať odolnosť v dobe konfliktov, v angličtine s českými alebo slovenskými titulkami (možné nastaviť) nájdete na youtube pod názvom "Peace Talks: How to Stay Resilient in Times of Conflict"

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_No2BUP4rUce55T5eQocNsBXlj3bQIT6



09/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
10/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
11/07/2025 od 09:30 hod do 17:30 hod
12/07/2025 od 09:30 hod do 13:00 hod



31/05/2025

Bližšie informácie na:

info@aveprosperita.sk, PhDr. Denisa Morongová, PhD., +421 908 866 816



www.aveprosperita.sk