

## **Warsztaty komunikacji małżeńskiej**

Zależy Wam na sobie?

Macie dosyć częstych konfliktów o banalne rzeczy?

Pora to zmienić! Ten warsztat jest dla Was!

Zbieramy grupę chętnych małżeństw, które pragną poprawić swoją komunikację do wzięcia udziału w warsztatach komunikacji małżeńskiej.

Warsztaty będą odbywać się raz w tygodniu w godzinach od 17.00 do 19.00.

Program zaplanowany jest na 10 spotkań.

**W celu skorzystania z oferty warsztatowej należy zapisać się na spotkanie kwalifikacyjne do psychologa prowadzącego:  
Beaty Kierzkowskiej tel. 025 756 40 26,**

### **Zmiany, które można uzyskać biorąc udział w warsztatach :**

- Uzyskanie większej świadomości na temat błędów w komunikacji.
- Zdobycie wiedzy na temat efektywnej komunikacji.
- Lepsze zrozumienie reakcji współmałżonka w sytuacjach konfliktowych.
- Lepsze zrozumienie własnych reakcji w sytuacjach konfliktowych.
- Poznanie metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami w sytuacjach konfliktowych.
- Uzyskanie większej świadomości na temat budowania bliskiej więzi małżeńskiej.

### **Planowany program warsztatów:**

- 1) Integracja grupy oraz ustalenie zasad.
- 2) Kiedy podjąć rozmowę a kiedy się wycofać. Praca nad własnymi emocjami.
- 3) Empatyczne słuchanie.
- 4) Błędy w komunikacji.
- 5) Empatyczna komunikacja. Krok 1 i krok 2.
- 6) Empatyczna komunikacja. Krok 3 i krok 4.
- 7) Cztery kroki empatycznej komunikacji – ćwiczenia.
- 8) Pochwały i wyrażanie uznania.
- 9) Komunikacja a budowanie więzi małżeńskich cz.1.
- 10) Komunikacja a budowanie więzi małżeńskich cz.2.