

## **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
- Zdobyć wiedzę 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.

**Planowany program warsztatów:**

1. Integracja grupy oraz ustalenie obowiązujących 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