



cnvc.org

The Center for
NONVIOLENT
COMMUNICATION

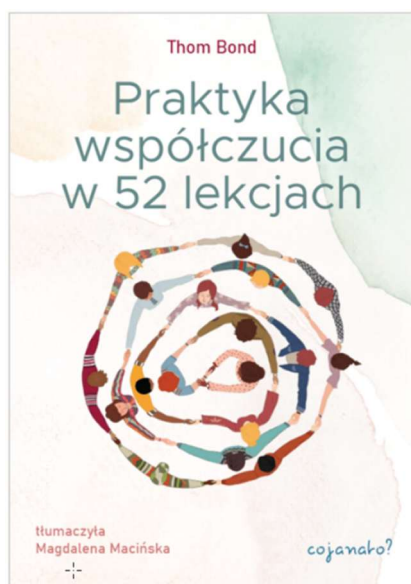
Grupa NVC

cotygodniowe spotkania na zoom

prowadzone przez dr Elżbietę Jurzystą (certyfikowaną trenerkę NVC)

na podstawie książki

„Praktyka współczucia w 52 lekcjach” Thoma Bonda



W 52 tygodniach poznasz kluczowe koncepcje NVC:

- świadomość uczuć i potrzeb
- empatia dla siebie i innych
- osądy i myślenie nawykowe
- zrozumienie złości i sztuka opłakiwania
- tworzenie dialogu by życie było piękniejsze
- mówienie „nie” jako wyznaczanie granic wspierających życie
- współczucie jako praktyka duchowa

Kiedy: każdy poniedziałek 20.00-21.30 od 14 września przez 52 tygodnie.

Jeśli jesteś zainteresowany/a to dołącz do grupy na WhatsApp

Przez ten kod QR

Opłaty – 350 zł miesięcznie.

Więcej info na stronie kroki1234.pl



www.kroki1234.pl

tel 505-618-994 trener.elzbieta@gmail.com