



WORKSHOP

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA com Jeannette Claessen

CENTRO DO GRAAL GOLEGÃ

2 a 4 de Setembro 2011

PROGRAMA:

Início às 18h de dia 2 Setembro até às 17h dia 4 Setembro.

Comunicação não-violenta é uma comunicação:

- . clara
- . a partir do conhecimento de mim mesmo e na ligação com os outros
- . sem juízos ou pré-conceitos
- . com compaixão
- . que assume a responsabilidade pelos desejos e necessidades, próprias e dos outros

Neste workshop vamos dar um primeiro passo para descobrir como é que geralmente comunicamos com os outros.

A comunicação não-violenta segundo Marshall Rosenberg, autor de "Comunicação Não-Violenta: desarmante e eficaz", é a comunicação com o coração.

A comunicação começa com a observação de nós mesmos e das pessoas com quem comunicamos. Observar é tomar atenção ao que o outro sente e pensa sem julgamentos.

Debaixo dos nossos sentimentos e pensamentos há necessidades. Essas necessidades não são pessoais, mas humanas. Isto é, a espécie humana partilha uma série de necessidades, tais como segurança, autenticidade, criatividade, aceitação, respeito, confiança, protecção, etc O que nos diferencia é o modo como respondemos a essas necessidades.

Através da meditação, de diferentes tipos de exercícios e alguma teoria, chegamos a uma forma de comunicação aberta que dá espaço à alegria de estar com os outros.

FORMADORA:

Jeannette Claessen - Estudou Antropologia e Serviço Social especializando-se na área de Trabalho com Jovens. Durante mais de 15 anos trabalhou na área da Cooperação para o Desenvolvimento. Em 1995 mudou a sua trajectória profissional centrando-se nas áreas da comunicação dos processos de desenvolvimento pessoal e do trabalho social em bairros desfavorecidos. Na mesma altura começou a estudar Arte e Escultura. Sobre a orientação de The Heart Academy completou a sua formação vocacional e profissional em Psicologia e Espiritualidade.

Em 2000 partindo da sua experiência cria a sua própria empresa MOSAICA (significando Trabalho de Musas) corporizando um conceito único de formação individual e de grupos no qual combina o desenvolvimento de competências ao nível espiritual, artístico e psicológico. A palavra-chave que define a filosofia de MOSAICA é ligar ou vincular - criar vínculos entre o que se pensa e sente; entre o passado, o presente e o futuro; entre o espaço em que nos sentimos em casa e o resto do mundo; entre a nossa própria vida e a vida dos outros.

INSCRIÇÕES:

Inscrições para o email secretariado@graal.org.pt ou **96 966 98 75** até ao dia 31 de Julho 2011.

Inscrição: 50 euro

O centro do Graal da Golegã disponibiliza alojamento (em quarto partilhado, sem quarto de banho privativo) e refeições durante a formação.

Preço em pensão completa: 72 euro

Preço por refeição: 7 euro

Notas:

O curso não se realizará com menos de 15 inscrições.

O preço da inscrição inclui café mas não inclui refeições.

ORGANIZAÇÃO:

Graal
www.graal.org.pt

Morada
Rua do Saldanha nº1
2150- 162 Golegã