



## Екологічна комунікація або як донести свою думку так, щоб мене дійсно почули

— Тобі все одно на те, що цей проєкт важливий і ти просто нічого не робиш для нього.

— Ти постійно забуваєш зробити те, що я тебе прошу.

— Та скільки можна пояснювати вже?

Знайомі фрази? Ненасильницька комунікація видається нам простою та зрозумілою, але в реальності все набагато складніше. Ми засуджуємо, будуємо власні здогадки та рідко говоримо про свої потреби іншій людині.

Але комунікація — ключ до побудови взаємин між людьми; спосіб чути та бути почутим.

**ДОЗРІЛІ** (<https://www.instagram.com/dozrili/>?) запрошують тебе на безкоштовний воркшоп, на якому:

- говоритимете про основи та інструменти ненасильницької комунікації;
- познайомитесь із практикою активного слухання;
- розглянете модель пізнання ідентичності людини;
- виконаєте практичні вправи у малих групах.

Уляна Кашепа — менторка з особистісного розвитку, фасилітаторка, коуч ICF та засновниця **ДОЗРІЛІ**.

17 лютого о 14:00, онлайн

Реєстрація: [https://t.me/dozrili\\_bot?start=w22409531](https://t.me/dozrili_bot?start=w22409531)