

**VÄLKOMMEN TILL
KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION**

www.konstruktivkommunikation.com

TRÄNING FÖR PAR OCH FÖRÄLDRAR

MED KLASSISKT KLARSPRÅK



Syfte & Mål

Jag heter Ola Andersson och driver Konstruktiv Kommunikation. Syftet är att sprida kunskap som förenklar och berikar människors samarbete, samlevnad och liv. I processen använder jag språket och metodiken Klassiskt Klarspråk.

Min erfarenhet är att par- och föräldrelationens stora utmaning ligger i mannens och kvinnans kommunikation och de omedvetna reaktions- och kommunikationsmönster vi bär på som hindrar kontakt, ömsesidig förståelse och närhet och påverkar vår samlevnad och våra liv negativt.

Nämnda mönster behöver medvetandegöras för att kunna transformeras. Ett sätt att påbörja eller komma vidare med detta är att ta del av vår konsultation och/eller träning i "Kommunikativt ledarskap för ömsesidig förståelse i par- och föräldrelationen med Klassiskt Klarspråk".

Konsultationen och träningen är utformad för att tillföra erfarenheter, perspektiv och insikter som leder till klarhet och vägledning i de situationer och sammanhang där ni efterfrågar det. Samtidigt lär ni er också mer om hur ni kan tänka, förstå era egna och andras känslor och reaktioner och uttrycka er om ni vill vara mer stödjande, stärkande och konstruktiva i ert förhållningssätt till er själv, er partner och era barn.

Genom vardagsnära exempel undersöker vi således hur mannen kan möta kvinnan, hur kvinnan kan möta mannen och hur föräldrar kan möta barn för att lättare få kontakt, bidra till ömsesidigt givande samtal och möten, förebygga och lösa konflikter, främja välbefinnande, växa tillsammans och kanske ge man/kvinna- och föräldrelationen en djupare mening. Mer konkret innebär det bland annat att vi fördjupar oss i hur ni:

- Sätter ord på era tankar, känslor och behov så att er partners och barns vilja att lyssna och förstå ökar.
- Ser vad som döljer sig bakom det er partner och era barn säger och gör så ni lättare kan förstå och nå dem.
- Undviker att hamna i argumentation, diskussioner som stjälar tid och kraft och låsta positioner.
- Minskar frustration, irritation och aggression och upplevelsen av att inte räcka till eller duga.
- Fyll i det som skulle vara betydelsefullt för er att lära er mer om

Var & När

I konsultationen träffas vi online eller i fysiska möten vid minst 3 tillfällen. För att ni ska få en uppfattning om mig och mitt sätt att arbeta så är första tillfället kostnadsfritt. Därefter tas beslut om eventuell fortsättning.

I öppen träning träffas vi upp till 5 par under en helg med start fredag kl. 19.00-21.30, fortsättning lördag kl. 09.00-17.00 och avslutning söndag kl. 09.00-16.00.

Adress för konsultation i fysiska möten och öppna träningar är Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge.

Datum för öppna träningstillfällen finns på www.konstruktivkommunikation.com under menyrybriken "Seminarier & Träning" eller så kontaktar ni mig så berättar jag mer. Vill ni delta i träning på annat datum än de som finns på hemsidan eller på annan ort än Löddeköpinge så hör gärna av er så försöker jag lösa det.

Är ni redan några par eller föräldrar som känner varandra och vill lära er mer om kommunikation och konfliktlösning i man/kvinna- och förälder/barnrelationen utan andra deltagare så erbjuder jag slutna träningar. Då kan ni själv välja ort och datum och upplägget är inte längre begränsat till fredag-söndag.

Pris

Konsultation kostar 1500 kr/timme och par. Deltagande i öppen träning kostar 6000 kr/par för första träningen, 5000 kr/par för andra och 4000 kr/par för tredje och efterföljande träningar. Fika fm och em samt studiematerial ingår. Träning på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån då rådande förutsättningar.

Frågor & Bokning

Vill ni fråga något eller delta i konsultation eller träning når ni mig på ola@konstruktivkommunikation.com eller 0733-94 53 88. Du kan även boka träning på www.konstruktivkommunikation.com/boka-deltagande.