



JĘZYK SERCA W ŻYCIU I COACHINGU

Aleksandra Mroczo
Klub Coacha, Lublin
10.2020

KIM JESTEM?



PLAN NA DZIŚ

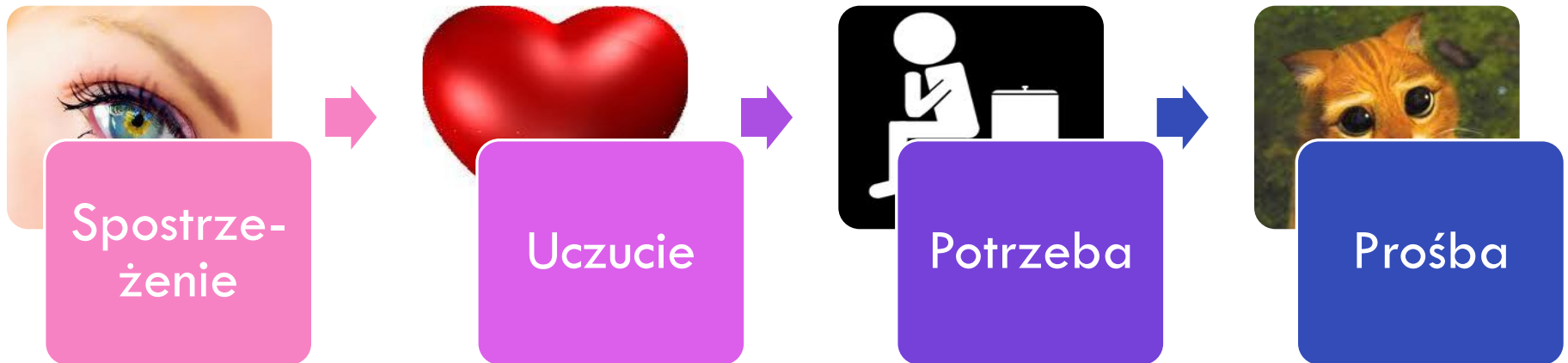
- ✓ Czym jest NVC?
- ✓ Skąd się biorą błędy, złość i wdzięczność?
- ✓ Narzędzia w pracy coacha.

ABY POWSTRZYMAĆ MYŚLENIE:
PODRAP SIĘ LEWĄ STOPĄ POD PRAWĄ
PACHĄ



JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg



ODSŁONIĘCIE SIĘ

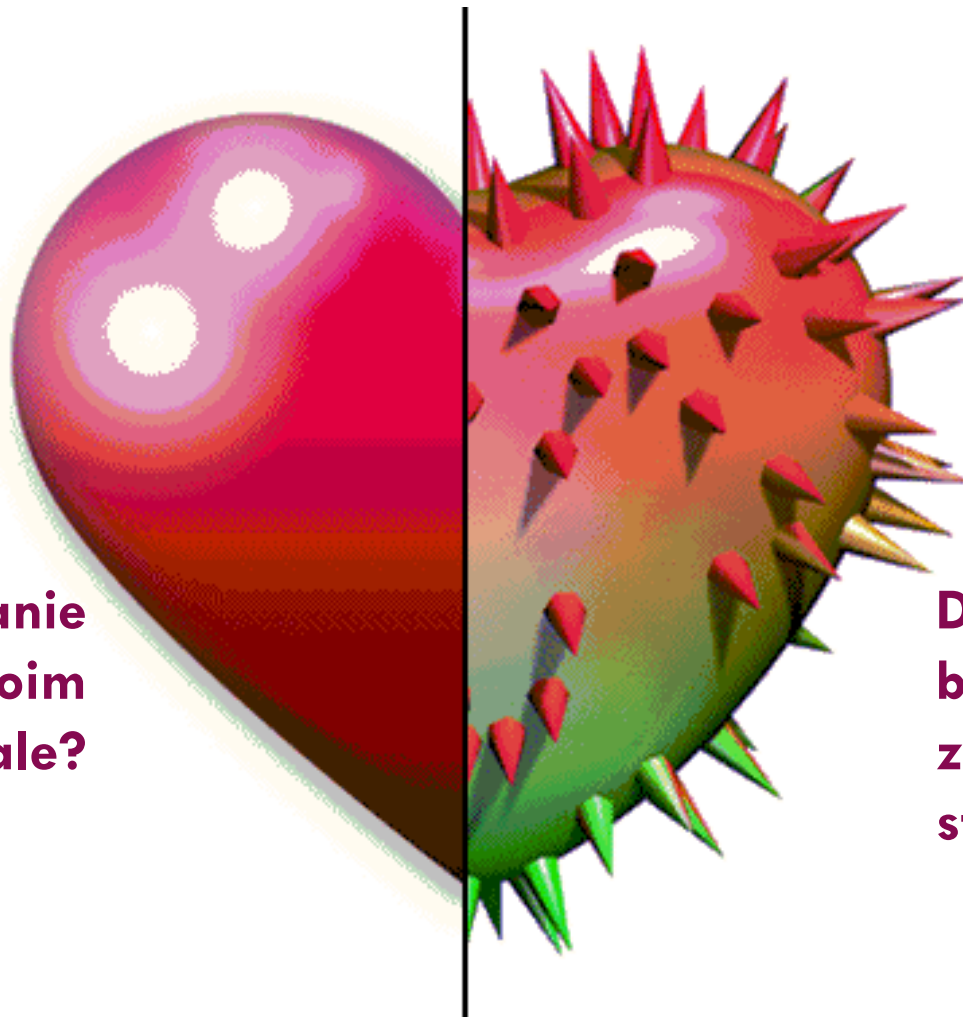






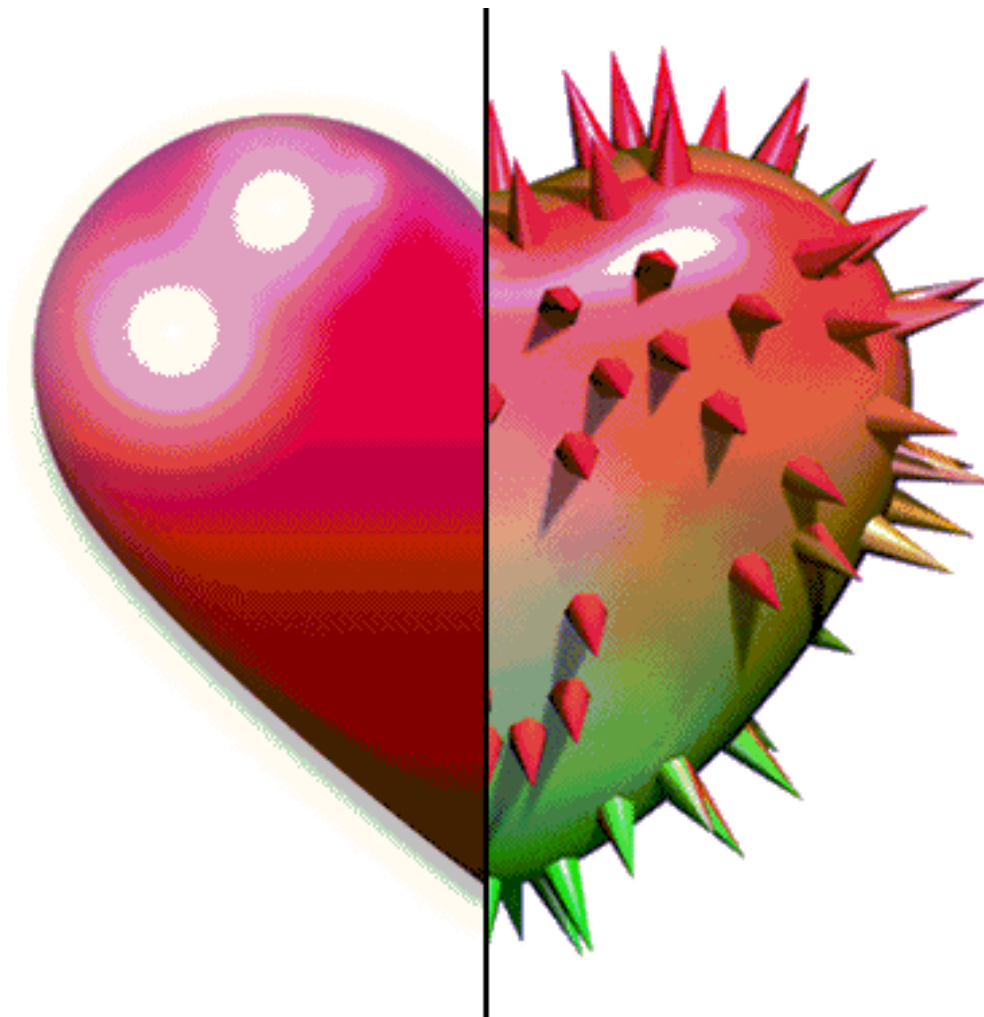
**Jakie emocje
Ci mogą
towarzyszyć?**

**Jakie zachowanie
jest w Twoim
potencjale?**



**Jakie emocje
Ci mogą
towarzyszyć?**

**Do czego
będziesz
zdolna/y w takim
stanie?**



**JAKIE WNIOSKI BIERZESZ Z TEGO
ĆWICZENIA?**

Dla siebie i dla Twojej
praktyki?



WYBIERZ POTRZEBY

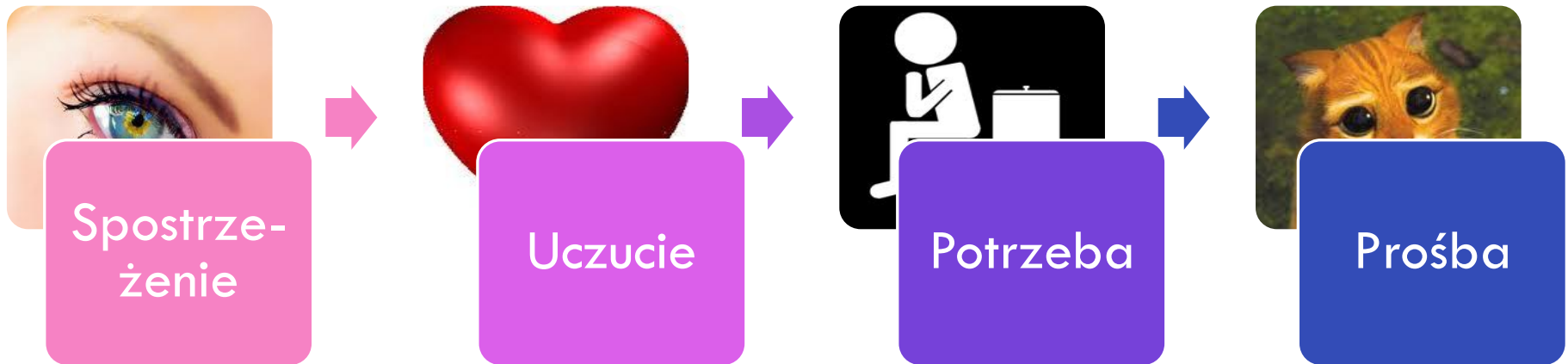
Które rezonują z Tobą,
są dla Ciebie dziś
aktualne i sprawiają, że
Twoje serce staje się
pełne lub puste.

ZNAJDŹ STRATEGIE ZATROSZCZENIA SIĘ O POTRZEBY

- ✓ Do wykonania samodzielnie.
- ✓ Z pomocą innych.
- ✓ Zaczerpnij od świata.



JĘZYK SERCA



JAKĄ LEKCJĘ Z DZIŚ WYNOŚISZ?

1. Zadaj sobie jedno konkretne **zadanie**.
2. Opowiedz komuś o NVC. **Ucząc innych uczymy się najwięcej.**
3. Skorzystaj z rabatu **lublinkc** na **Pudełko dla Par & 5 tygodniowy kurs NVC**.
4. Zostań w kontakcie:
www.subscribepage.com/am_lublin