

Ikkevoldelig kommunikation - Girafsprag PDF

Marshall B. Rosenberg



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Marshall B. Rosenberg

ISBN-10: 9788721024543

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1568 KB

BESKRIVELSE

"Er du hård ved dig selv, når du har sagt eller gjort noget mindre heldigt, og bebrejder dig selv det uafsladeligt? Så læs i Rosenbergs bog, hvordan du i stedet kan vokse og styrke din selvfølelse ved at kontakte dig selv på en mere medfølelsende måde." - Alt for damerne "Bogen er bygget systematisk og gennemskueligt op og kombinerer teoretiske overvejelser med mange og varierede eksempler samt øvelser." - Bente Lyng, Folkeskolen Med "girafsprø" kan du opnå: at gøre potentielle konflikter til fredelige dialoger at bryde de tankemønstre, der fører til vrede og depression at sige din mening uden at skabe fjendtlighed at kommunikere med medfølelse ved at bruge din indfølelse ved at gøre livet dejligere for dig selv og andre Hver gang andre hører os sige noget, der lyder som kritik, angreb, vurdering eller dom, er sandsynligheden for, at vi får opfyldt vores behov, lig nul, siger Marshall Rosenberg. Vi kan være stensikre på, at de andre så bruger al deres energi på at forsvare sig eller gå til modangreb. Rosenbergs fine og meget konstruktive bog går ud på at lære os at give udtryk for vores uopfyldte behov i alle slags situationer og lytte til andre med indfølelse i stedet for at vurdere og dømme og give dem skylden. Formålet med "girafsprø" er ikke at lave om på andre mennesker og deres adfærd, for at vi selv kan få det, som vi vil have det. Formålet er at etablere en kontakt baseret på ærlighed og indfølelse og derved tilgodese alles behov. Bogen giver en vejledning i, hvorledes "girafsprø" praktiseres, og er fuld af gode eksempler. Marshall Rosenberg bruger giraffen som symbol, fordi den er det dyr, der har det største hjerte, og dermed understreges det, at det er et sprog fra hjertet. Samtidig bevirker dens højde, at den har overblik. Marshall Rosenberg er amerikansk psykolog og grundlægger af Center for Nonviolent Communication. Han har i de sidste 30 år undervist i ikkev

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Marshall B. Rosenberg, Titel: Ikkevoldelig kommunikation - Girafsprø, Pris: 254,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

"Ikkevoldelig kommunikation - Girafsprø" [3. udgave, 11. oplag] af Marshall B. Rosenberg - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Psykologi, Psykisk Sundhed.

Kursus eller foredrag. Marshall B. Rosensbergs metode til Girafsprø kaldes også for ikke-voldelig kommunikation. Det er nemt og enkelt at arbejde med og øve sig på.

IKKEVOLDELIG KOMMUNIKATION - GIRAFSPROG

[Læs mere ...](#)