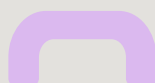


## středa 25. 6. 2025

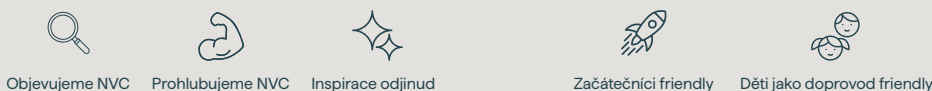
|               | Velký sál                                 | Krbovna | Klubovna | Housenka (venku) |
|---------------|-------------------------------------------|---------|----------|------------------|
| 15:00 - 17:00 | Příjezd a ubytování účastnictva           |         |          |                  |
| 17:00 - 18:30 | <b>INK: společné zahájení</b>             |         |          |                  |
| 18:30 - 19:30 | Večeře                                    |         |          |                  |
| 20:00 - 21:00 | <b>INK: seznamování a společné ladění</b> |         |          |                  |



## čtvrtek 26. 6. 2025

|               | Velký sál                                                                                                                                                                                                                                                  | Krbovna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Klubovna                                                                                                                                                                                                                                                                     | Housenka (venku)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00 - 9:00   | Snídaně                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9:00 - 9:30   | <b>INK: ranní kruh (a informace o programu)</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 10:00 - 12:30 | <p><b>Petr Sucháček : Co to je nenásilná komunikace? (Úvod do NVC 1)</b></p> <p>Pojďte aktivně vstoupit do světa nenásilné komunikace a podívejte se na čem stojí.</p>  | <p><b>Jan Nehyba: Sebenapojení - vnitřní kapacita uprostřed konfliktů</b></p> <p>Workshop se zaměřuje na trénink technik sebenapojení a sebeuvědomění, které pomáhají udržet kontakt se sebou samým v náročných situacích, aby si každý účastník našel vlastní cestu, jak lépe zvládat náročné situace.</p>  | <p><b>Radek Šíp: Dyádování</b></p> <p>Jednoduchá, ale hluboká praxe sebenapojení a empatického naslouchání, která přináší větší jasnost do vztahů i vnitřního prožívání.</p>             | <p><b>Jan Burian: Všímavost v mezilidských vztazích</b></p> <p>Jak překonat nefunkční reakce na kritiku a prožít skutečnou blízkost.</p>                                                                                                                     |
| 12:30 - 14:30 | Oběd                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14:30 - 17:00 | <p><b>Radek Šíp: 4 kroky - 4 pasti nenásilné komunikace (Úvod do NVC 2)</b></p> <p>4 kroky, asi nejnámější kousek NVC a způsob, jak se plně vyjádřit v konfliktu.</p>   | <p><b>Ivana Horáková: Transformace obrazu nepřítele</b></p> <p>Vyzkoušíte si proces z dílny Marshalla Rosenberga ve třech krocích, který můžete využít např. v rámci přípravy na náročný rozhovor nebo mediaci.</p>                                                                                          | <p><b>Eva Maliřová: Ošetřování zranění a usmířování</b></p> <p>Jakým způsobem se můžeme usmířovat? Naučte se vyslechnout sdílení dopadu způsobem, který vede k hojení ranek i ran.</p>  | <p><b>Bára Herucová: Improvizací k nenásilce</b></p> <p>Dovednosti, které trénujeme díky aplikované divadelní improvizaci - jako přijímání toho, co je; vnímání sebe i druhých a tvůrčí spolupráce - jsou užitečné i pro život s nenásilnou komunikací.</p>  |
| 17:30 - 18:30 | <b>INK: večerní kruh</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 18:30 - 19:30 | Večeře                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 20:00 - 21:00 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### 3 linky programu:



Objevujeme NVC

Prohlubujeme NVC

Inspirace odjinud

Začátečníci friendly

Děti jako doprovod friendly

**pátek 27. 6. 2025**

|               | Velký sál                                                                                                                                                                                                                                                                          | Krbovna                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Klubovna                                                                                                                                                                                                                                                           | Housenka (venku)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00 - 9:00   | Snídaně                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9:00 - 9:30   | <b>INK: ranní kruh (a informace o programu)</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10:00 - 12:30 | <p><b>Hana Švábíková: Empatie a její hranice (Úvod do NVC 3)</b><br/>Jak být pro druhé opravdu přítomní v konverzaci nejen díky naslouchání.</p>                                                  | <p><b>Ivana Horáková: Transformace obrazu nepřítele</b><br/>Vyzkoušíte si proces z dílny Marshalla Rosenberga ve třech krocích, který můžete využít např. v rámci přípravy na náročný rozhovor nebo mediaci.</p>  | <p><b>Petr Holík: Roleplays</b><br/>Přijďte hledat svou komunikační autenticitu a plynulost prostřednictvím rolových her a sehravek.</p>                                         | <p><b>Jan Nehyba: Nenásilné dotazování - jak se ptát v nejružnějších situacích?</b><br/>Na tomto experimentálním workshopu budeme objevovat nenásilné otázky, které nám mohou pomoci ve vyjasňování a prohlubování konverzace s druhými.</p>  |
| 12:30 - 14:30 | Oběd                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 14:30 - 17:00 | <p><b>Petr Holík: Eskalace konfliktu</b><br/>Naučte se konflikty otevírat, vstupovat do nich a bezpečně je eskalovat. Získejte odvahu konfrontovat, co nefunguje, a proměnit to k lepšímu.</p>  | <p><b>Ivka Hasová: Bytí v truchlení</b><br/>Jak různě můžeme truchlit aneb co v zármutku pomáhá.</p>                                                                                                            | <p><b>Hana Švábíková a Bára Herucová: Dancefloory</b><br/>Přijďte natrénovat sebenapojení a orientaci ve svých myšlenkách, pocitech a potřebách díky technice v prostoru.</p>  | <p><b>Adam Čajka: NVC, moc a privilegia</b><br/>V různých situacích máme odlišnou míru moci. V životě máme různou míru privilegií. Lidé tedy mají různé výchozí body. Co to znamená pro používání a žití nenásilné komunikace?</p>          |
| 17:30 - 18:30 | <b>INK: večerní kruh</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 18:30 - 19:30 | Večeře                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20:00 - 21:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**3 linky programu:**



Objevujeme NVC



Prohlubujeme NVC



Inspirace odjinud



Začátečníci friendly



Děti jako doprovod friendly

**sobota 28. 6. 2025**

|               | Velký sál                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Krbovna                                                                                                                                                                                                 | Klubovna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Housenka (venku)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00 - 9:00   | Snídaně                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 9:00 - 9:30   | <b>INK: ranní kruh (a informace o programu)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10:00 - 12:30 | <p><b>Eva Maliřová: Tři roviny pozorování</b></p> <p>Jsme bytosti, které si neustále vytvářejí význam toho, co vidí. Současně naše interpretace často stojí v cestě ve spojení s druhým. Umění rozlišovat pozorování od hodnocení / interpretace považujeme v nenásilné komunikaci za klíčové.</p>  | <p><b>Ivka Hasová: Bytí v truchlení</b></p> <p>Jak různě můžeme truchlit aneb co v zármutku pomáhá.</p>                | <p><b>Adam Čajka: Šest židlí - trénink dovedností</b></p> <p>Dovednosti nenásilné komunikace se často trénují odděleně - teď naslouchání, empatie, jindy zpětná vazba. Na tomto programu to spojíme na tématech drobných každodenních sporů dohromady.</p>                        | <p><b>Bára Herucová: Mapování rodinného / podpůrného systému</b></p> <p>Společně zmapujeme sítě vztahů, které kolem sebe máte, a odnesete si nápady a inspiraci na posílení svého rodinného / podpůrného systému, aby měly všechny jeho části víc kapacit pro žití nenásilí.</p>  |
| 12:30 - 14:30 | Oběd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14:30 - 17:00 | <p><b>Adam Čajka: NVC a kontaktní improvizace</b></p> <p>Pilíře nenásilné komunikace se až příliš podobají principům kontaktní improvizace. Pojdme je prozkoumat méně skrze slova a více v těle a pohybu.</p>                                                                                     | <p><b>Hana Švábiková: Krása potřeb</b></p> <p>Potkejte své potřeby uvnitř sebe tak, jako potkáváte své přátele.</p>  | <p><b>Eva Maliřová: Osvobozování se od vzorců nadřazenosti a podřazenosti</b></p> <p>Pojmenujte své vzorce, abyste se od nich mohli osvobodit. Poznání vzorců a dovedností utlačovaných i privilegovaných nám poskytne další zdroj empatie a pochopení sebe sama i druhých.</p>  | <p><b>Helena Kurzweilová: Jak říkat NE s klidnou myslí</b></p> <p>Zajímá-li vás, jak vyjadřovat pravdu o sobě a mít jasné hranice, přidejte se ke společnému zkoumání jedné z důležitých komunikačních dovedností, kterou je schopnost "říkat NE s citem k druhé osobě."</p>    |
| 17:30 - 18:30 | <b>INK: večerní kruh</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 18:30 - 19:30 | Večeře                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 20:00 - 21:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**3 linky programu:**



Objevujeme NVC



Prohlubujeme NVC



Inspirace odjinud



Začátečníci friendly



Děti jako doprovod friendly

**neděle 29. 6. 2025**

|               | Velký sál                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Krbovna                                                                                                                                                                                                                                                          | Klubovna                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Housenka (venku)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00 - 9:00   | Snídaně                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 9:00 - 9:30   | <b>INK: ranní kruh (a informace o programu)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10:00 - 12:30 | <p><b>Petr Sucháček: Řekni, co chceš - síla jasných a efektivních proseb</b></p> <p>Naučte se posouvat zaseknuté rozhovory díky paletě praktických technik a jasně formulovaných návrhů, které podpoří hledání společného řešení.</p>  | <p><b>Radek Šíp: Reaktivita - automatické reakce</b></p> <p>Naučte se včas rozpoznat signály vlastní reaktivity a získat větší svobodu ve volbě, jak na situaci odpovědět.</p>  | <p><b>Adam Čajka: Vděčnost jako zdroj</b></p> <p>Na workshopu se zaměříme na situace, ve kterých jsou naše potřeby naplněny a prozkoumáme paletu možností jak vnímat a vyjadřovat vděčnost sobě i druhým.</p>  | <p><b>Dita de Wolf: Dialogy tělem a hlasem</b></p> <p>Tělo je tvůj nejpřímější kompas a průvodce - pamatuje si, integruje a umožní ti přirozeně žít a používat to, co si kognitivně i spirituálně z festivalu odnášíš.</p>  |
| 12:30 - 13:30 | Oběd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13:30 - 15:00 | <b>INK: společné ukončení festivalu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15:00         | Odjezd účastnictva                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### 3 linky programu:



Objevujeme NVC



Prohlubujeme NVC



Inspirace odjinud



Začátečníci friendly



Děti jako doprovod friendly