

## Strasser Katalin: magamról

1989-ben, fiam 4 éves korában kezdtem komolyan keresni valamilyen más lehetőséget a tanult, megszokott kommunikációs szokásaim helyett. Eleinte ilyen tárgyú könyveket olvastam, majd elvégeztem Thomas Gordon: Szülői Eredményesség Tréningjét, és később a téma Instruktorá lettem.

1996 óta tanulom és gyakorlom az erőszakmentes kommunikáció módszerét. Lehetőségem volt a modell kidolgozójának, Marshall Rosenbergnek a tréningjein rendszeresen részt venni.

Ezekben az években végeztem el a Carl Rogers szemléletén és gyakorlatán alapuló, Személyközpontú Mentálhigiénés képzést.

10 éve kezdtem gyakorló csoportokat vezetni, és tanfolyamokat tartani szülőknek, pedagógusoknak, diákoknak, segítő foglalkozásúaknak és nevelőknek. Az erőszakmentes kommunikáció módszerét használom, párkapcsolati konfliktusok megoldásában, szülő-gyerek közötti kommunikációs nehézségek feloldásában, egyéni segítő beszélgetésekben, és mediálásban.

A módszer átadásakor nagyon fontosnak tartom, amit Gandhi így fogalmaz meg: **„Az erőszakmentesség az emberiség rendelkezésére álló legnagyobb erő.”**