

Jak rozmawiać, gdy mi trudno? Wstęp do Porozumienia bez Przemocy w komunikacji ze sobą i z innymi.

Szkolenie online z Martą Kamińską – psycholożką, trenerką empatii, coachem.

Podczas spotkania zastanowimy się, jak zachowywać empatię w najbardziej niesprzyjających warunkach. Jeśli nie wobec drugiej strony, to wobec samej/samego siebie. Porozmawiamy o tym, dlaczego tak ważne jest rozumienie własnych potrzeb w komunikacji. Przyjrzymy się temu jak je wyrażać, unikając ocen i oskarżeń. Jednocześnie zastanowimy się, jak pozostawać uważnym na uczucia i potrzeby drugiej strony. Oraz jak wspierać siebie, gdy to, co mówi i robi druga strona, jest dla nas bolesne.

Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- Lepsze rozumienie swoich uczuć i potrzeb
- Aktywne, uważne słuchanie drugiej strony
- Wyrażanie swoich uczuć i potrzeb bez osądzania
- Budowanie porozumienia z osobami, z którymi trudno nam się rozmawia,
- Zamianę komunikatów opartych na przemocy w komunikaty oparte na empatii
- Wychodzenie poza utarte schematy komunikacyjne

TEMATYKA:

- Podstawowe założenia Porozumienia bez Przemocy (NVC – *nonviolent communication*)
- Oceny vs fakty – jak nasze osądy mogą utrudniać nam porozumienie
- Uczucia jako droga do rozumienia własnych potrzeb
- Komunikacyjne pułapki (uczucia rzekome, oczekiwania, osądy)
- Asertywne wyrażanie swoich potrzeb

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Adresaci: nauczyciele, specjaliści szkół i placówek oświatowych, Rady Pedagogiczne

Forma: **ONLINE**

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne

Termin: **19 maja 2025 r., godz. 17.00 - 19.15**

Cena: **179 zł brutto/osobę**

1590 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 10 osób**

2090 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 30 osób,**

Dopłaty:

- powyżej 30 do 40 osób – 50 zł/osobę,
- powyżej 40 do 50 osób – 40 zł/osobę,
- powyżej 50 osób – 35 zł/osobę

(cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)

Osoba prowadząca: **Marta Kamińska** - psycholożka, trenerka empatii, coach. W swojej pracy łączy wiedzę i praktykę psychologiczną z modelem Porozumienia bez Przemocy. Podczas szkoleń zaprasza do zwolnienia tempa, do uważnego kontaktu ze sobą oraz do budowania relacji (ze sobą i innymi) opartych na empatii.

Zapisy indywidualne: [>TUTAJ<](#)

Zapisy grupowe/Rad Pedagogicznych: [>TUTAJ<](#)

Więcej szkoleń: <https://www.empiria.edu.pl/kalendarium>