

„Wstęp Do Porozumienia”

To warsztaty o budowaniu relacji ze sobą, z drugim człowiekiem i ze światem, w oparciu o ideę NVC (Nonviolent Communication).

NVC, czyli Porozumienie bez Przemocy, zwane także komunikacją empatyczną lub językiem serca, jest ideą pozwalającą na budowanie satysfakcjonujących relacji opartych na szczerości i empatii.

W trakcie warsztatów dowiesz się jak można:

- ✓ zmienić sposób mówienia na taki, który służy Tobie, a innych zaprasza do dialogu i tworzy atmosferę wzajemnego szacunku
- ✓ być w kontakcie ze swoimi emocjami i odczytywać informacje, które one niosą
- ✓ zerwać ze sposobem myślenia, który prowadzi do gniewu i depresji,
- ✓ nie brać odpowiedzialności za cudze uczucia i jednocześnie brać odpowiedzialność za swoje,
- ✓ postrzegać rzeczywistość bez osądów i porównań,
- ✓ zapobiegać konfliktom i rozwiązywać je stosując Porozumienie bez Przemocy,
- ✓ dzięki empatycznej komunikacji z innymi stać się szczęśliwszym człowiekiem.

Uczestnicy

Warsztaty stanowią cykl 4 cotygodniowych spotkań w kameralnej grupie (6-8 osób):

Kiedy i gdzie?


W drugim półroczu tego roku zaplanowane są dwie edycje tych warsztatów:

 Edycja stacjonarna – Leszno, Fundacja Arena i Świat

Terminy spotkań:

środy w godzinach 17:00-20:00

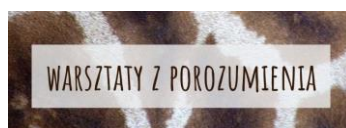
6,13,20,27 października 2021

 Edycja on-line – platforma google meet

Terminy spotkań:

wtorki, w godzinach 17:00-20:00

2,9,16,23 listopada 2021



„Wstęp Do Porozumienia” cd



Prowadzący:

Agnieszka Adamczak – trenerka komunikacji empatycznej, coach, pedagog



Zapisy:

zgłoszenie chęci udziału w wiadomości + wpłata



Kontakt:

via Messenger
lub 509 080 424



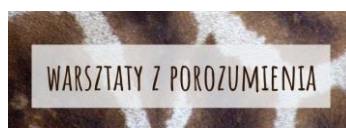
Płatność:

Za udział w cyklu prosimy wpłacić kwotę mieszczącą się w widełkach 300-500zł – biorąc pod uwagę swoje możliwości finansowe oraz chęć wspierania działań Fundacji Arena i Świat.

- ✓ Płatności tej dokonaj przed rozpoczęciem cyklu spotkań - będzie ona gwarancją rezerwacji miejsca. Wpłatę w dowolnej wysokości możesz potraktować również jako zaliczkę, a w trakcie warsztatów lub po ich zakończeniu wpłacić kwotę uzupełniającą na rzecz Fundacji Arena i Świat, abyśmy mogli dalej robić to co robimy, najlepiej jak umiemy, dla Ciebie i dla innych.
- ✓ Fundacja Arena i Świat
 - mBank 45 1140 2004 0000 3902 7739 2340
 - w tytule wpisz "Wstęp Do Porozumienia", imię i nazwisko uczestnika oraz numer telefonu.



Jeśli wysokość zaproponowanej przez nas wpłaty jest dla Ciebie jedyną przeszkodą we wzięciu udziału w warsztatach, daj nam o tym znać - wspólnie poszukamy rozwiązania tej kwestii.



„Przy Wodopoju”

To cykl spotkań w formie grupy rozwojowej. Celem warsztatów jest zbudowanie bezpiecznej przestrzeni, w której uczestnicy odkrywają i doskonalą umiejętność empatii zarówno dla samego siebie jak i dla innych oraz rozwijają nowe kompetencje w zakresie inteligencji emocjonalnej.

Co to takiego „grupa rozwojowa”?

- ✓ to wąskie, stałe grono osób (od 4 do 6), które mają ochotę pracować ze sobą samym nad własnym rozwojem jak i są gotowe czerpać ze wsparcia innych uczestników.
- ✓ to wspólna droga do rozwoju, odkrywanie swoich mocnych stron, wzrost kompetencji i umiejętności.
- ✓ to jednocześnie nie jest terapia ani grupa wsparcia choć zdecydowanie wpływa na poprawę jakości życia.



Dla kogo?

dla ludzi, którzy są:

- ✓ otwarci na zmianę optyki,
- ✓ chętni na poszerzanie swojej perspektywy
- ✓ gotowi na zdobywanie nowych umiejętności intra i interpersonalnych.



Na czym polega?

podczas 6 spotkań odbywających się co dwa tygodnie będziemy pochylać się nad tym wszystkim, co będzie wynikało z potrzeb uczestników w obszarze ich rozwoju. Działając aktywnie, w formie warsztatowej, korzystając z założeń NVC oraz nurtu psychologii pozytywnej.



Kiedy i gdzie?

W najbliższym czasie zaplanowane jest uruchomienie dwóch edycji tych warsztatów:



Edycja stacjonarna – Leszno, Fundacja Arena i Świat

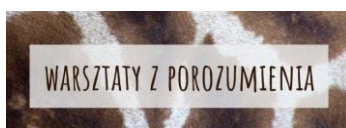
Terminy spotkań:

czwartki w godzinach 17:00-20:00


7 i 21 października 2021

4 i 18 listopada 2021

2 i 16 grudnia 2021



„Przy Wodopoju” cd

 Edycja on-line – platforma google meet

Terminy spotkań:

poniedziałki w godzinach 17:00-20:00

27 września 2021

11 i 25 października 2021

8 i 22 listopada 2021

6 grudnia 2021 (możliwa zmiana tego terminu w uzgodnieniu z uczestnikami)

 **Prowadzący:**

Agnieszka Adamczak – trenerka komunikacji empatycznej, coach, pedagog

 **Zapisy:**

zgłoszenie chęci udziału w wiadomości + wpłata

 **Kontakt:**


via Messenger

lub 509 080 424

 **Płatność:**

za udział w cyklu prosimy wpłacić kwotę mieszczącą się w widełkach 450-650zł – biorąc pod uwagę swoje możliwości finansowe oraz chęć wspierania działań Fundacji Arena i Świat.

- ✓ Płatności tej dokonaj przed rozpoczęciem cyklu spotkań - będzie ona gwarancją rezerwacji miejsca. Wpłatę w dowolnej wysokości możesz potraktować również jako zaliczkę, a w trakcie warsztatów lub po ich zakończeniu wpłacić kwotę uzupełniającą na rzecz Fundacji Arena i Świat, abyśmy mogli dalej robić to co robimy, najlepiej jak umiemy, dla Ciebie i dla innych.
- ✓ Fundacja Arena i Świat
 - mBank 45 1140 2004 0000 3902 7739 2340
 - w tytule wpisz "Grupa rozwojowa", imię i nazwisko oraz numer telefonu.

 Jeśli wysokość zaproponowanej przez nas wpłaty jest dla Ciebie jedyną przeszkodą we wzięciu udziału w warsztatach, daj nam o tym znać - wspólnie poszukamy rozwiązania tej kwestii.



„Spotkania Grupy Praktykującej”

To spotkania otwarte dla wszystkich tych, którym idea NVC jest znajoma i którzy mają ochotę na wspólne praktykowanie modelu 4 kroków, przyglądanie się założeniom Porozumienia bez Przemocy oraz wynikającym z niego rozróżnieniom kluczowym.

 **Spotkania są darmowe.**

 **Zapisy:**

zgłoszenie chęci udziału w wiadomości
via Messenger
lub 509 080 424

 **Terminy spotkań:**

- ✓ 12.10.2021 (wtorek) spotkanie on-line.
- ✓ 03.11.2021 (środa) spotkanie stacjonarne w siedzibie Fundacji Arena i Świat
- ✓ 07.12.2021 (wtorek) spotkanie stacjonarne w siedzibie Fundacji Arena i Świat
- ✓ 14.12.2021 (wtorek) spotkanie on-line

W godzinach 17:00-19:00

Każde ze spotkań jest oddzielnym wydarzeniem.

