

Warsztaty z KOMUNIKACJI EMPATYCZNEJ

wg NVC są adresowane do rodziców i obejmują 3 spotkania 4-godzinne, czyli 12 godzinny trening „Podstaw komunikacji wg programu NVC” poświęcony zagadnieniom w obszarze komunikacji interpersonalnej, aktywnego słuchania, asertywności oraz umiejętności budowania konstruktywnej komunikacji zwrotnej oraz umiejętności wyrażania gniewu.

Metoda stworzona została przez dr psychologii Marshalla B. Rosenberga, klinicystę, światowej klasy działacza na rzecz pokoju i założyciela Ośrodka Porozumienia Bez Przemocy. Wychowany w niespokojnej dzielnicy, postanowił odkryć sposób mówienia, który zapobiegałby przemocy. Jego techniki okazały się bardzo skutecznym narzędziem pokojowego uzgadniania poglądów w życiu prywatnym, zawodowym i politycznym. Korzystają z nich rodziny, nauczyciele, dyrektorzy, radnie, służba zdrowia, policja i wiele innych osób.

Posiadanie zasobów budowania porozumienia, świadomość postaw utrudniających skuteczną komunikację i uzyskiwania pożądaných efektów, pozwoli uczestnikom warsztatów na wzmocnienie poczucia własnej sprawczości oraz budowanie komunikatów prowadzących do oczekiwanych rezultatów. Wydaje się to szczególnie ważne w dobie wzrastającej mowy nienawiści, hejtu, poniżania słowem i fali przemocy.

Zapoznanie uczestników z umiejętnościami społecznymi, zagadnieniami budowania samooceny i kontroli nad sferą emocjonalną oznacza posiadanie wiedzy na temat wspomnianych zagadnień, rozumienie konsekwencji podejmowanych działań oraz poczucie kontroli nad swoim życiem. Wzrasta zdolność autoregulacji osoby w różnych sytuacjach interpersonalnych i podnosi jakość funkcjonowania w społeczności. Równocześnie wzrost kompetencji społecznych powoduje wzrost jakości życia oraz daje szansę na przekazanie drogą modelowania pozytywnych postaw innym ludziom z otoczenia, w tym przede wszystkim dzieciom.

Serdecznie zapraszam do udziału wszystkich zainteresowanych rodziców.

Warsztaty składają się z trzech modułów. Pierwszy z nich odbędzie się **6 lutego 2026** w godzinach **od 16 do 19** w Miejskim Żłobku Wesoła Rybka ul. Orzepowicka 23.

Chętnych proszę o zapisy w sekretariacie zespołu do dnia 30.01.2026

Sylwia Płukis

Dyrektor Zespołu Żłobków Miejskich
w Rybniku