

PROGRAM SZKOLENIA

Tytuł szkolenia	Komunikacja bez przemocy w nurcie NVC
Data szkolenia	16-17 października 2023
Miejsce szkolenia	sala 5.02, ul. Rektorska 4 w Gmachu Rektorska 4 (d. CZIITT PW)
Trener	Marta Błońska, firma Brainstorm Group Sp. z o.o.
Organizator	Politechnika Warszawska, Dział ds. Szkoleń; www.szkolenia.pw.edu.pl
GODZINY	Dzień 1- 16 października 2023
8:30-10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Budowanie skojarzeń porozumienia serca • Wstęp do NVC • Analiza najważniejszych myśli Rosenberga • 4 stopniowy komunikat NVC
10:00-10:15	Przerwa kawowa
10:15-12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Spostrzeżenia, obserwacje bez ocen • Rozróżnianie faktów od opinii i osądów • Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć • Jakie potrzeby wyrażają emocje • Uczucia prawdziwe i rzekome • Słowa wyrażające uczucia
12:00-12:30	Przerwa obiadowa
12:30-14:00	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikaty blokujące współczucie • Empatyczny odbiór czyli różne poziomy słuchania • Techniki aktywnego słuchania w praktyce • Empatia w obliczu odmowy • Wyrażanie prośb
14:00-14:15	Przerwa kawowa
14:15-15:30	<ul style="list-style-type: none"> • Sesja treningowa komunikacji bez przemocy • NVC w życiu i w pracy w oparciu o casey uczestników • podsumowanie pierwszego dnia wraz z zadaniem po-szkoleniowym

GODZINY	Dzień 2 - 17 października 2023
8:30-10:00	<ul style="list-style-type: none">• Wstęp i obserwacje własne po szkoleniu• Wyrażanie gniewu• Odróżnianie bodźca od przyczyny• Cztery etapy wyrażania gniewu• Praktyka
10:00-10:15	Przerwa kawowa
10:15-12:00	<ul style="list-style-type: none">• Podstawy informacji zwrotnej wg zasad NVC• Dostrzeganie odmiennej perspektywy• 4 kolory stylów komunikacyjnych wg Russo• Gra szkoleniowa Mozaika
12:00-12:30	Przerwa obiadowa
12:30-14:00	<ul style="list-style-type: none">• Rozwiązywanie konfliktów i napięć• Etapy rozwiązywania konfliktów• Potrzeby, strategie, analizy• Język żyrafy i język szakala• Uszy żyrafy i uszy szakala• Używanie języka konkretnych działań
14:00-14:15	Przerwa kawowa
14:15-15:30	<ul style="list-style-type: none">• Jak w NVC wyrażać uznanie i przyjmować komplementy• Jak przyjmować krytykę, odmowę• Jak radzić sobie ze swoimi emocjami (self care)• Podsumowanie, stworzenie map myśli