

**Temat:** Najpierw zrozum. Jak dzięki uważnemu słuchaniu rozwiązywać konflikty?

**Termin:** 14.11.2024 r. godz. 09:00 - 15:00

**Prowadzący:** mgr Bartosz Jakimiec, LL.M.

**O szkoleniu:** Szkolenie rozpocznie się od wprowadzenia do tematu efektywnej komunikacji, gdzie uczestnicy poznają jej definicję i rozumieją, dlaczego konflikty mogą powstawać w wyniku nieporozumień. Następnie uczestnicy dowiedzą się, jak uważność może wspierać skuteczną komunikację, a także przećwiczą uważne słuchanie, by lepiej rozumieć innych. Kolejny moduł poświęcony będzie analizie konfliktów, w tym rozpoznawaniu potrzeb i strategii, które prowadzą do kłótni, oraz nauce nowych nawyków komunikacyjnych, takich jak zrozumienie i empatia. Na zakończenie uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach uważnej rozmowy, co pozwoli im na praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy. Szkolenie zakłada aktywny udział uczestników oraz ma charakter praktyczny i doświadczalny – dyskusje w małych i dużych grupach, case study, ćwiczenia w parach i zespołach, „burza mózgów”.

### **Program szkolenia:**

I moduł: Czym jest efektywna komunikacja? (10:00-11:15)

1. Wprowadzenie, poznanie się grupy, kontrakt
2. Czym jest efektywna komunikacja? – dyskusja na przykładach
3. Dlaczego powstają konflikty? – ćwiczenie

II moduł: Uważność jako fundament efektywnej komunikacji? (11:30-13:00)

1. Czym jest uważność i jak wspiera nas w skutecznej komunikacji?
2. Brak uważności jako zakłócenie w komunikacji – ćwiczenie w grupie
3. Jak słuchać, żeby usłyszeć? – ćwiczenie uważnego słuchania

III moduł: O co chodzi w konflikcie? (13:30-14:30)

1. Dlaczego się kłócimy? – potrzeby vs. strategie
2. Jak reagujemy na konflikty? – ćwiczenie indywidualne
3. Zrozumienie i empatia jako nowe nawyki komunikacyjne – ćwiczenie w grupach

IV moduł: Jak rozmawiać, aby się zrozumieć? (14:45-16:00)

1. Ćwiczenie uważnej rozmowy

---

Kontakt

adres e-mail: [kontakt@eduquality.pl](mailto:kontakt@eduquality.pl)

tel. +48 661 359 48

2. Podsumowanie szkolenia

3. Zakończenie

---

Kontakt

adres e-mail: [kontakt@eduquality.pl](mailto:kontakt@eduquality.pl)

tel. +48 661 359 48