OPIS SZKOLENIA

Szkolenie pt. „Komunikacja bez przemocy”

Podczas szkolenia uczestnicy dowiedzą się, czym jest komunikacja bez przemocy i czym się charakteryzuje. Poznają nazewnictwo związane z „językiem żyrafy i szakala” i wiedzę, czym się charakteryzują poszczególne sposoby komunikacji. Będą potrafili rozróżnić komunikację bez przemocy od komunikacji oskarżającej, agresywnej i etykietującej. Ponadto będą potrafili stosować komunikaty empatyczne, które są charakterystyczne dla komunikacji bez przemocy, rozwiną świadomość własnych emocji, potrzeb i oczekiwań w sytuacjach trudnych w środowisku pracy, poznają czynniki sprzyjające budowaniu środowiska pracy, w którym stosuje się komunikację bez przemocy, a także będą wiedzieć, jak mówić, żeby: nie oceniać rozmówcy, nie używać stereotypów oraz jak formułować potrzeby i prośby w celu nawiązania porozumienia.

Główny cel: Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w umiejętności komunikacyjne, które pozwolą komunikować się z podwładnymi, przełożonymi i współpracownikami oraz petentami zgodnie z zasadami empatii, szacunku i współpracy wg Marshalla Rosenberga.

Zakres i harmonogram szkolenia

- **Liczba uczestników:** 60 osób.
- **Organizacja zajęć:** 3 grupy po 20 osób.
- **Czas trwania:** 2 dni (łącznie 16 godziny dydaktyczne) dla każdej grupy.

Program szkolenia

Czym jest komunikacja bez przemocy?

- definicja NVC, charakterystyka, historia powstania.
- co symbolizuje „język żyrafy i szakala” w komunikacji interpersonalnej

Czterostopniowy model porozumienia bez przemocy i jak go rozumieć?

- obserwacja bez ocen
- wyrażanie emocji
- określanie potrzeb
- formułowanie próśb

Obserwacje i uczucia w komunikacji interpersonalnej nastawionej na porozumienie

- czym różni się obserwacja od oceny?
- wyrażanie obserwacji na przykładach z życia
- czym jest etykietowanie?
- jakie są skutki etykietowania w relacjach?
- różnice między uczuciem a emocją
- jak rozpoznawać emocje w ciele?
- jak określać emocje w skali?

Potrzeby i prośby w komunikacji interpersonalnej nastawionej na współpracę

Projekt pt. „Wiedza kluczem do sukcesu” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021 – 2027 w ramach Priorytetu 6 Fundusze Europejskie na wsparcie obywateli, Działanie 6.8 Edukacja dorosłych

Jak komunikować się bez przemocy?

- słowa zakazane, blokujące współczucie, porównania, osądy
- słowa pożądane, parafraza, klaryfikacja
- wyrażanie obaw, zadawanie pytań
- komunikat przyjmowany: co słyszę?
- komunikat nadawany: co słyszysz?
- komunikat „JA” a nie „TY”

Rozwiązywanie konfliktów z użyciem NVC

- jak stosować NVC w trudnych sytuacjach zawodowych np. konflikt ze współpracownikiem, rozmowa z przełożonym
- cztery warianty odbioru trudnych komunikatów
- kontrola nad wyrażaniem gniewu
- rozpoznawanie potrzeb w komunikatach agresywnych
- jak okazać empatię i stworzyć warunki do porozumienia?
- używanie języka działań w celu osiągnięcia planowanego rezultatu

Część warsztatowa

Podsumowanie, dyskusja, wnioski

Forma i logistyka realizacji szkoleń

- **Forma realizacji:** Szkolenia realizowane będą w formie **stacjonarnej** w sali szkoleniowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego.
- **Termin realizacji:** Wszystkie szkolenia zostaną zrealizowane w latach 2026-2028, zgodnie ze szczegółowym harmonogramem naboru.

Projekt pt. „Wiedza kluczem do sukcesu” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021 – 2027 w ramach Priorytetu 6 Fundusze Europejskie na wsparcie obywateli, Działanie 6.8 Edukacja dorosłych