



Centrum "Mentoris"  
Mateusz Prucnal



## NVC - Jak porozumiewać się bez przemocy.

Numer usługi 2024/10/08/25838/2349869

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 21.01.2025 do 23.01.2025

2 520,00 PLN brutto

2 520,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla psychoterapeutów, psychologów, studentów kierunków psychologicznych, teoretyków pragnących rozpocząć praktykę, pedagogów, coachów. <b>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".</b>
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	20-01-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi „Jak porozumiewać się bez przemocy” jest rozwój umiejętności komunikacyjnych, które umożliwiają tworzenie autentycznych, empatycznych relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu i szacunku. Program ma na celu: Rozwijanie świadomości emocji i potrzeb – empatyczne słuchanie, jasne i szanujące komunikowanie – uczestnicy uczą się formułować swoje prośby w sposób klarowny i asertywny, unikając agresji lub manipulacji, rozwiązywanie konfliktów.

## **Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Definiuje podstawy Porozumienia Bez Przemocy (NVC)	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Poznaje różnicę między osądem a obserwacją	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Poznaje mechanizmy rozpoznawania i wyrażania emocji w NVC	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Zna pojęcie empatii w kontekście NVC	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Zapoznaje się z procesem formułowania prośby w NVC	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Tworzy komunikaty oparte na czterech elementach NVC wprowadzanie zmian	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Rozpoznaje własne emocje i potrzeby w trudnych sytuacjach	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Rozwija empatyczne słuchanie	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Stosuje techniki rozwiązywania konfliktów za pomocą NVC	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Formułuje prośby bez presji lub manipulacji	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Nawiązuje relacje oparte na szacunku i zrozumieniu	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Rozwija empatyczną komunikację w zespole lub grupie	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Kształtuje postawę otwartości i akceptacji	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny
Zachowuje spokój i zrozumienie w sytuacjach konfliktowych	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi wyrażać swoje potrzeby z szacunkiem dla drugiej osoby	poprawna odpowiedź na pytania	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

# Program

Ramowy plan usługi:

**Dzień 1: Wprowadzenie do NVC i podstawy komunikacji bez przemocy**

**Wprowadzenie do szkolenia**

**Podstawy Porozumienia Bez Przemocy (NVC)**

**Rozpoznawanie emocji i potrzeb**

**Empatia i aktywne słuchanie**

**Formułowanie prośb w NVC**

---

**Dzień 2: Praktyka komunikacji NVC i rozwiązywanie konfliktów**

**Tworzenie komunikatów NVC w praktyce**

**Rozwiązywanie konfliktów z wykorzystaniem NVC**

**Rozpoznawanie emocji i potrzeb w sytuacjach konfliktowych**

**Empatia w trudnych sytuacjach**

**Podsumowanie dnia, pytania, dyskusja**

---

## Dzień 3: Wzmacnianie relacji, podsumowanie i test wiedzy

### Zastosowanie NVC w budowaniu długotrwałych relacji

### Komunikacja w zespole a NVC

### Symulacje i case studies

### Podsumowanie szkolenia, pytania Test wiedzy i walidacja

### Test wiedzy i walidacja

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 25</b> Wprowadzenie do szkolenia	Sebastian Moskalski	21-01-2025	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 25</b> Przerwa	Sebastian Moskalski	21-01-2025	10:00	10:10	00:10
<b>3 z 25</b> Podstawy Porozumienia Bez Przemocy (NVC)	Sebastian Moskalski	21-01-2025	10:10	12:10	02:00
<b>4 z 25</b> Przerwa	Sebastian Moskalski	21-01-2025	12:10	12:20	00:10
<b>5 z 25</b> Rozpoznawanie emocji i potrzeb	Sebastian Moskalski	21-01-2025	12:20	13:50	01:30
<b>6 z 25</b> Przerwa	Sebastian Moskalski	21-01-2025	13:50	14:20	00:30
<b>7 z 25</b> Empatia i aktywne słuchanie	Sebastian Moskalski	21-01-2025	14:20	15:50	01:30
<b>8 z 25</b> Przerwa	Sebastian Moskalski	21-01-2025	15:50	16:00	00:10
<b>9 z 25</b> Formułowanie próśb w NVC	Sebastian Moskalski	21-01-2025	16:00	17:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 25 Tworzenie komunikatów NVC w praktyce	Sebastian Moskalski	22-01-2025	08:00	10:00	02:00
11 z 25 Rozwiązywanie konfliktów z wykorzystaniem NVC	Sebastian Moskalski	22-01-2025	10:00	11:30	01:30
12 z 25 Przerwa	Sebastian Moskalski	22-01-2025	11:00	11:15	00:15
13 z 25 Rozpoznawanie emocji i potrzeb w sytuacjach konfliktowych	Sebastian Moskalski	22-01-2025	11:15	13:00	01:45
14 z 25 Przerwa	Sebastian Moskalski	22-01-2025	13:00	13:30	00:30
15 z 25 Empatia w trudnych sytuacjach	Sebastian Moskalski	22-01-2025	13:30	15:15	01:45
16 z 25 Przerwa	Sebastian Moskalski	22-01-2025	15:15	15:25	00:10
17 z 25 Podsumowanie dnia, pytania, dyskusja	Sebastian Moskalski	22-01-2025	15:25	17:00	01:35
18 z 25 Zastosowanie NVC w budowaniu długotrwałych relacji	Sebastian Moskalski	23-01-2025	08:00	10:00	02:00
19 z 25 Komunikacja w zespole a NVC	Sebastian Moskalski	23-01-2025	10:00	11:30	01:30
20 z 25 Przerwa	Sebastian Moskalski	23-01-2025	11:00	11:15	00:15
21 z 25 Symulacje i case studies	Sebastian Moskalski	23-01-2025	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>22 z 25</b> Przerwa	Sebastian Moskalski	23-01-2025	13:00	13:30	00:30
<b>23 z 25</b> Podsumowanie szkolenia, pytania Test wiedzy i walidacja	Sebastian Moskalski	23-01-2025	13:30	15:15	01:45
<b>24 z 25</b> Przerwa	Sebastian Moskalski	23-01-2025	15:15	15:25	00:10
<b>25 z 25</b> Test wiedzy i walidacja	-	23-01-2025	15:25	16:30	01:05

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 520,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 520,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Sebastian Moskalski

Socjolog, trener kariery i biznesu. Doktorant nauk socjologicznych w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Rzeszowskiego. Coach w trakcie certyfikacji. Prowadzi warsztaty z zakresu projektowania kariery, myślenia i działania projektowego, design thinking oraz budowania kultury zaangażowania i współdziałania w zespołach.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej.

Materiały zostaną przesłane e-mailem na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

Materiały dydaktyczne, które zostaną udostępnione uczestnikowi szkolenia to:

- prezentacje,

## Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

## Informacje dodatkowe

W związku z przyjętym zobowiązaniem w sprawie umożliwienia weryfikacji spełnienia warunków w miejscu świadczenia usługi informujemy o możliwości przeprowadzenia wizytacji usługi rozwojowej przez uprawnione instytucje (Zamawiający instytucjonalny, PARP, Instytucja Zarządzająca Regionalnym Programem Operacyjnym, Operator).

Przedsiębiorca zobowiązany jest do zapewnienia udziału pracowników w usłudze rozwojowej na poziomie frekwencji nie mniejszym niż 80% w przypadku obecności pracownika w wymiarze mniejszym niż 80%, koszt usługi rozwojowej nie podlega refundacji.

Obowiązkiem uczestnika usługi rozwojowej i przedsiębiorcy jest dopełnienie czynności związanych z oceną usługi przez Baze Usług Rozwojowych po zakończeniu szkolenia.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/ certyfikat o jej ukończeniu.

## Warunki techniczne

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla: a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64-1 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 512 MB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej b) komputery Mac Program Skype na komputer Mac wymaga systemu Mac OS X 10.10 lub nowszego 1. Procesor Co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 1 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego) Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści / materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

## Kontakt



**Ewa Więch**

**E-mail** centrummentoris@gmail.com

**Telefon** (+48) 791 203 981