



Instytut Rozwoju
Kompetencji
Skeleton KLAUDIA
JASIŃSKA

Brak ocen dla tego dostawcy

"NVC – porozumienie bez przemocy w praktyce"

Numer usługi 2025/04/28/118749/2715247

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.06.2025 do 15.06.2025

450,00 PLN brutto

450,00 PLN netto

28,13 PLN brutto/h

28,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób, którym zależy na wzmocnieniu kompetencji ze skutecznego komunikowania się i rozwiązywania konfliktów w sposób w pokojowy i konstruktywny.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	13-06-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest promowanie szacunku, empatii i otwartej komunikacji jako środków do rozwiązywania sporów oraz tworzenia bardziej harmonijnych relacji społecznych zarówno w życiu osobistym, zawodowym jak i społecznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: - Stosuje w praktyce cztery kroki Porozumienia Bez Przemocy. - Identyfikuje błędy w empatycznej komunikacji.	- Wymienia, szczegółowo opisuje i stosuje w praktyce cztery kroki PBP: obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby. - Rozpoznaje i unika typowych błędów w empatycznej komunikacji (np. ocenianie, oskarżanie, ignorowanie potrzeb drugiej osoby).	Test teoretyczny
Wiedza: - Wyjaśnia podstawowe założenia Porozumienia Bez Przemocy (PBP). - Opisuje różnice pomiędzy językiem żyrafy, a językiem szakala.	- Wyjaśnia, czym jest Porozumienie Bez Przemocy i jakie ma znaczenie w komunikacji. - Przedstawia zasady i wartości związane z PBP oraz ich praktyczne zastosowanie. - Wymienia różnice między językiem żyrafy (empatycznym) a językiem szakala (oskarżającym) oraz potrafi właściwie je stosować w różnych sytuacjach.	Test teoretyczny
Kompetencje: - Skutecznie przekazuje pozyskane informacje, zarówno pisemnie, jak i ustnie. Prezentuje wiedzę w sposób zrozumiały dla innych członków zespołu. - Wykorzystuje w praktyce narzędzia PBP w komunikacji.	- Skutecznie identyfikuje, analizuje i rozwiązuje problemy. - Formułuje jasne komunikaty oparte na czterech krokach Porozumienia Bez Przemocy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1 (8 godzin zegarowych)

09:00 – 10:30 | Wprowadzenie do NVC i psychologii komunikacji

- Definicja NVC i psychologia komunikacji.
- Zasady komunikacji empatycznej i psychologiczne podstawy relacji międzyludzkich.

10:30 – 12:00 | Zasady NVC w praktyce

- Cztery filary NVC: obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby.
- Ćwiczenia praktyczne w stosowaniu tych zasad.

12:00 – 12:15 | Przerwa obiadowa (nie wlicza się w czas szkolenia)

12:15 – 13:45 | Rozpoznawanie emocji i potrzeb w rozmowie

- Psychologiczne mechanizmy rozpoznawania emocji.
- Jak efektywnie komunikować swoje potrzeby i emocje.

13:45 – 15:15 | Asertywność i umiejętność mówienia „nie” w NVC

- Psychologia asertywności.
- Jak utrzymywać granice w sposób empatyczny i szanujący drugą stronę.

15:15 – 17:15 | Podsumowanie dnia i dyskusja

- Omówienie wniosków z dnia, pytania i odpowiedzi.

Dzień 2 (8 godzin zegarowych)

09:00 – 10:30 | Aktywne słuchanie i empatia w praktyce

- Psychologiczne aspekty aktywnego słuchania.
- Ćwiczenia w rozumieniu i reagowaniu na potrzeby drugiej osoby.

10:30 – 12:00 | Radzenie sobie z konfliktami za pomocą NVC

- Jak rozwiązywać konflikty w sposób empatyczny.
- Techniki zarządzania emocjami i komunikowania trudnych tematów.

12:00 – 12:15 | Przerwa obiadowa (nie wlicza się w czas szkolenia)

12:15 – 13:45 | Budowanie empatycznych relacji w praktyce

- Jak stosować zasady NVC do codziennych interakcji.
- Ćwiczenia w grupach i parach – tworzenie planu komunikacji.

13:45 – 15:15 | Komunikacja w grupie i budowanie atmosfery zaufania

- Psychologia pracy w grupie.
- Jak stworzyć atmosferę zaufania i wsparcia w relacjach międzyludzkich.

15:15 – 17:15 | Podsumowanie i zakończenie szkolenia

- Wnioski, pytania i odpowiedzi, ocena szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

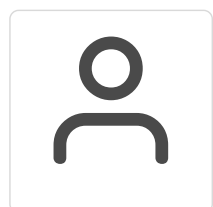
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	450,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	28,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	28,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Rafał Kos

Psycholog, specjalista w zakresie komunikacji interpersonalnej i rozwoju umiejętności społecznych. Z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z grupami i jednostkami, Rafał specjalizuje się w psychologii komunikacji, zarządzaniu emocjami oraz budowaniu empatycznych relacji. Posiada bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów opartych na metodzie NVC (Komunikacja Bez Przemocy), które pomagają uczestnikom rozwijać umiejętności skutecznej i empatycznej komunikacji w życiu zawodowym i prywatnym. Jego podejście łączy teorię psychologiczną z praktycznymi technikami, co sprawia, że szkolenia są angażujące, inspirujące i oparte na realnych sytuacjach życiowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały otrzymują w formie elektronicznej w czasie wykonania usługi oraz stały dostęp po realizacji usługi.

Warunki uczestnictwa

Wymagania: posiadanie sprzętu elektronicznego z dostępem do internetu, monitor, klawiatura.

Szkolenie odbywa się w formie zdalnej poprzez aplatformę Zoom

Kody dostępowe do usługi:

Link do szkolenia zostanie wysłany na podany adres mailowy 7 dni przed planowanym terminem.

Warunki techniczne

Wymagania: posiadanie sprzętu elektronicznego z dostępem do internetu, monitor, klawiatura.

Szkolenie odbywa się w formie zdalnej poprzez aplikację MS Teams.

Kody dostępowe do usługi:

Link do szkolenia zostanie wysłany na podany adres mailowy 7 dni przed planowanym terminem.

Kontakt



Klaudia Jasińska

E-mail biuro@skeleton.com.pl

Telefon (+48) 786 183 809