



Instytut Rozwoju
Kompetencji
Skeleton KLAUDIA
JASIŃSKA

★★★★★ 4,6 / 5

85 ocen

"NVC – porozumienie bez przemocy w praktyce. Szkolenie"

Numer usługi 2025/09/07/118749/2990022

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 5 h

📅 29.11.2025 do 29.11.2025

499,00 PLN brutto

499,00 PLN netto

99,80 PLN brutto/h

99,80 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Kierunek - Rozwój
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. Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych. - Szkolenie jest kierowane również do uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”; - Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój - Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek - Rozwój Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	28-11-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	5

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego stosowania zasad Porozumienia bez Przemocy (NVC) w codziennej komunikacji, zarówno w relacjach zawodowych, jak i osobistych. Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie potrafił rozpoznawać potrzeby i emocje swoje oraz innych, formułować komunikaty w sposób empatyczny i nienaruszający granic, a także reagować konstruktywnie w sytuacjach konfliktowych. Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie budowania autentycznych, opartych na szacunku relacji interpersonalnych.

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).	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
Wiedza: - Wyjaśnia podstawowe założenia Porozumienia Bez Przemocy (PBP). - Opisuje różnice pomiędzy językiem żyraby, 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 żyraby (empatycznym) a językiem szakala (oskarżającym) oraz potrafi właściwie je stosować w różnych sytuacjach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Deбата swobodna
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.	Test teoretyczny
		Prezentacja

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

09:00 – 09:45 | Wprowadzenie do NVC i psychologii komunikacji. Warsztaty i ćwiczenia

- Czym jest Porozumienie bez Przemocy (NVC)
- Psychologiczne podstawy empatycznej komunikacji
- Definicje, kontekst i wartości NVC

Forma: wykład + rozmowa na żywo

09:45 – 10:30 | Cztery filary NVC w praktyce. Warsztaty i ćwiczenia

- Obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby
- Jak stosować filary w codziennej rozmowie

Forma: ćwiczenia praktyczne w parach / grupach

10:30 – 11:15 | Emocje i potrzeby w komunikacji. Warsztaty i ćwiczenia

- Jak rozpoznawać emocje u siebie i innych
- Komunikowanie potrzeb z empatią i jasnością

Forma: mini-wykład + ćwiczenia + refleksja

11:15 – 11:30 | Przerwa

11:30 – 12:15 | Asertywność i mówienie „nie” z empatią. Warsztaty i ćwiczenia

- Psychologia asertywności w duchu NVC
- Jak stawiać granice, nie raniąc relacji

Forma: scenki, symulacje, feedback grupowy

12:15 – 13:00 | Aktywne słuchanie i empatyczne odpowiadanie. Warsztaty i ćwiczenia

- Techniki słuchania z uwagą i otwartością
- Ćwiczenia w odzwierciedlaniu i empatycznej odpowiedzi

Forma: praktyka w parach + omówienie

13:00 – 13:45 | Konflikty i trudne rozmowy w NVC. Warsztaty i ćwiczenia

- Jak rozmawiać o trudnych tematach bez przemocy

– Rozwiązywanie napięć i zarządzanie emocjami

Forma: przykłady z życia + praktyczne podejścia

13:45 – 14:15| Walidacja

- Czas trwania usługi rozwojowej został określony w godzinach zegarowych. Jedna godzina szkolenia stanowi jednocześnie jedną godzinę dydaktyczną (1 godzina zegarowa = 1 godzina dydaktyczna).
- Łączny czas trwania usługi wynosi 5 godzin zegarowych, co odpowiada 5 godzinom dydaktycznym. Wszystkie moduły szkoleniowe zostały zaplanowane w oparciu o godziny zegarowe
- Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do NVC i psychologii komunikacji. Warsztaty i ćwiczenia	Klaudia Jasińska	29-11-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 8 Cztery filary NVC w praktyce. Warsztaty i ćwiczenia	Klaudia Jasińska	29-11-2025	09:45	10:30	00:45
3 z 8 Emocje i potrzeby w komunikacji. Warsztaty i ćwiczenia	Klaudia Jasińska	29-11-2025	10:30	11:15	00:45
4 z 8 Przerwa	Klaudia Jasińska	29-11-2025	11:15	11:30	00:15
5 z 8 Asertywność i mówienie „nie” z empatią. Warsztaty i ćwiczenia	Klaudia Jasińska	29-11-2025	11:30	12:15	00:45
6 z 8 Aktywne słuchanie i empatyczne odpowiadanie. Warsztaty i ćwiczenia	Klaudia Jasińska	29-11-2025	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 8 Konflikty i trudne rozmowy w NVC. Warsztaty i ćwiczenia	Klaudia Jasińska	29-11-2025	13:00	13:45	00:45
8 z 8 Walidacja	-	29-11-2025	13:45	14:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,80 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Klaudia Jasińska

Klaudia Jasińska –psychoterapeutka w trakcie certyfikacji w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej, oligofrenopedagog specjalizująca się w pracy z dziećmi w spektrum autyzmu. Ukończyła również pedagogikę oraz zarządzanie oświatą. Certyfikowany trener Treningu Umiejętności Społecznych (TUS), posiadająca przygotowanie w zakresie komunikacji wspomagającej i alternatywnej (AAC) oraz Porozumienia bez Przemocy (NVC) w praktyce. Szerokie wykształcenie Klaudii Jasińskiej, i 7 letnie doświadczenie trenerskie poparte praktycznym doświadczeniem w pracy z dziećmi o zróżnicowanych potrzebach rozwojowych, czyni ją kompetentnym i świadomym trenerem.

Jej interdyscyplinarne podejście łączy wiedzę psychologiczną, pedagogiczną i terapeutyczną, co przekłada się na wysoką jakość prowadzonych szkoleń. Szkolenie poprowadzi osoba nie tylko posiadająca wiedzę merytoryczną, ale również praktyczne umiejętności wdrażania skutecznych metod pracy – zarówno z dziećmi, jak i z zespołami specjalistów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają pełen zestaw profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne wskazówki. Dzięki tym materiałom uczestnicy będą mieli dostęp do niezbędnej wiedzy oraz narzędzi, które umożliwią im samodzielne wykorzystanie zdobytych umiejętności po zakończeniu kursu. Materiały szkoleniowe będą udostępnione na platformie Moodle w formacie PDF. Dzień przed szkoleniem każdy uczestnik otrzyma indywidualny login oraz hasło, umożliwiające dostęp do platformy. Po zalogowaniu będzie można pobrać profesjonalnie przygotowany komplet dokumentów

Warunki uczestnictwa

ukończone 18 lat

wykształcenie minimum średnie

- *Szkolenie jest kierowane również do uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”;*
- *Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój*
- *Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek - Rozwój*
- **Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych.**

Informacje dodatkowe

- Czas trwania usługi rozwojowej został określony w godzinach zegarowych. Jedna godzina szkolenia stanowi jednocześnie jedną godzinę dydaktyczną (1 godzina zegarowa = 1 godzina dydaktyczna).
- Łączny czas trwania usługi wynosi 5 godzin zegarowych, co odpowiada 5 godzinom dydaktycznym. Wszystkie moduły szkoleniowe zostały zaplanowane w oparciu o godziny zegarowe
- Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi.
 - Podstawa zwolnienia z VAT § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku, w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług.
- Wymagana jest frekwencja na poziomie co najmniej 80% udziału w szkoleniu.
- Potwierdzenie obecności odbywa się na podstawie listy obecności oraz dwóch zrzutów ekranu dokumentujących udział w szkoleniu.

Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe:

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Dostęp do internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia), czas trwania szkolenia przedstawiony jest w harmonogramie.

Kontakt



Klaudia Jasińska

E-mail biuro@skeleton.com.pl

Telefon (+48) 577 733 399