



EUREKA Centrum
Kształcenia Amelia
Musiatowicz

★★★★☆ 4,1 / 5

28 ocen

Kurs NVC - Porozumienie bez Przemocy w praktyce

Numer usługi 2025/10/07/191290/3063170

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 10.01.2026 do 11.01.2026

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	• dyrektorzy • nauczyciele • wychowawcy • pedagodzy • psychologowie szkolni • specjaliści pracujący w szkołach i przedszkolach • osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą w placówkach oświatowych • rodzice – w kontekście wspierania wychowania i edukacji • inni zainteresowani
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	05-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	15
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

Zrozumienie podstaw Porozumienia bez Przemocy i rozwijanie empatii – wobec siebie i innych.

Stosowanie NVC w codziennych sytuacjach – budowanie komunikatów, stawianie granic, radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozumienie idei i podstawowych założeń NVC	wskazanie różnic między komunikacją empatyczną a przemocową	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
rozpoznawanie emocji i potrzeb własnych	poprawne użycie schematu „czuję..., potrzebuję...”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
empatyczne słuchanie drugiej osoby	parafraza potrzeb w dialogu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
wyrażanie wdzięczności w duchu NVC	sformułowanie komunikatu wdzięczności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
stosowanie 4 kroków NVC w komunikacie	konstruowanie wypowiedzi: obserwacja–uczucie–potrzeba–prośba	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
stawianie granic w duchu empatii	sformułowanie „empatycznego nie”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
reagowanie na trudne emocje i krytykę	odwołanie do potrzeb zamiast ocen	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
planowanie wykorzystania NVC w praktyce	opracowanie krótkiego planu działań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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?

Program

DZIEŃ I – Fundamenty NVC

Cel dnia: Zrozumienie podstaw Porozumienia bez Przemocy i rozwijanie empatii – wobec siebie i innych.

Tematy:

Czym jest NVC?

1. – filozofia Marshalla Rosenberga, różnica między komunikacją „przemocową” a empatyczną,
2. – NVC jako sposób budowania relacji, a nie technika do „grzecznego zachowania”.

Empatia wobec siebie

1. – kontakt z własnymi emocjami i potrzebami,
2. – przyjęcie odpowiedzialności za swoje uczucia,
3. – dlaczego to, co czujemy, nie jest winą innych, tylko sygnałem naszych potrzeb.

Potrzeby jako kompas

1. – emocje jako drogowskazy prowadzące do potrzeb,
2. – rozróżnienie: potrzeba uniwersalna vs. strategia,
3. – jak brak kontaktu z potrzebami prowadzi do konfliktów i agresji.

Empatia wobec innych

1. – jak słuchać „co jest pod spodem”, zamiast zatrzymywać się na ocenie zachowania,
2. – rozumienie krytyki i agresji jako niezgrabnego wołania o zaspokojenie potrzeb,
3. – modelowanie – dlaczego dzieci uczą się języka emocji i potrzeb od dorosłych.

Wdzięczność w duchu NVC

1. – różnica między pochwałą a wdzięcznością,
2. – dlaczego język, którego używamy, kształtuje rzeczywistość i poczucie własnej wartości dziecka

DZIEŃ II – NVC w działaniu

Cel dnia: Stosowanie NVC w codziennych sytuacjach – budowanie komunikatów, stawianie granic, radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Tematy:

Budowanie komunikatów NVC

1. – cztery kroki: obserwacja, uczucie, potrzeba, prośba,
2. – jak mówić tak, by być usłyszonym, zamiast ocenianym.

Stawianie granic w duchu NVC

1. – granice jako dbanie o siebie, a nie kara,
2. – „empatyczne nie” – jak odmawiać, nie niszczyć relacji,
3. – pokazanie dziecku, że jego potrzeby są ważne, ale nie każda strategia ich zaspokajania jest akceptowalna.

NVC w trudnych sytuacjach

1. – reagowanie na złość, krytykę, agresję – u dzieci i dorosłych,
2. – jak nie dać się wciągnąć w „walkę na oceny”, tylko szukać potrzeb,
3. – praktyka języka empatii w szkole i w domu.

NVC w codzienności

1. – jak wplatać NVC w krótkie rozmowy, konflikty klasowe, spotkania z rodzicami,
2. – język wspierający zamiast oceniającego: „widzę/słyszę” zamiast „jesteś...”,

3. – jak dzięki NVC rozwijać współpracę, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa w grupie.

Docenianie i wdzięczność

1. – jak język wdzięczności wzmacnia relacje i motywację,
2. – praktyczne różnice: pochwała vs. wdzięczność,
3. – jak na co dzień wzmacniać dzieci w duchu empatii.

NVC jako droga rozwoju osobistego i zawodowego

1. – dlaczego zmiana zaczyna się od języka,
2. – jak budować własny plan wdrażania NVC w pracy i w życiu,
3. – NVC jako proces uczenia się nowych strategii – dla dorosłych i dla dzieci.

Zakończenie

Podsumowanie warsztatów, dyskusja, ewaluacja, test podsumowujący zdobytą wiedzę.

UWAGA - Szkolenie trwa 15h dydaktycznych

Charakter zajęć:

- 50% zajęć teoretycznych – wykład interaktywny, prezentacje multimedialne, analiza przypadków.
- 50% zajęć praktycznych – warsztaty, ćwiczenia grupowe, odgrywanie ról, symulacje.

Metody pracy:

- Metody aktywizujące: praca w grupach, burza mózgów, zadania problemowe.
- Metody interaktywne: dyskusje moderowane, analiza przypadków, ćwiczenia praktyczne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Otwarcie i wprowadzenie (cele, kontrakt grupowy, integracja)	Edyta Gawlak	10-01-2026	09:00	09:10	00:10
2 z 19 Czym jest NVC? (filozofia Marshalla Rosenberga, różnica między komunikacją „przemocową” a empatyczną, NVC jako sposób budowania relacji)	Edyta Gawlak	10-01-2026	09:10	09:50	00:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 19 Empatia wobec siebie (kontakt z własnymi emocjami i potrzebami, odpowiedzialność za swoje uczucia, emocje jako sygnały potrzeb)	Edyta Gawlak	10-01-2026	09:50	10:30	00:40
4 z 19 Potrzeby jako kompas (emocje jako drogowskazy, potrzeba vs. strategia, brak kontaktu z potrzebami a konflikty i agresja)	Edyta Gawlak	10-01-2026	10:30	11:20	00:50
5 z 19 Empatia wobec innych (słuchanie „co jest pod spodem”, krytyka/agresja jako wołanie o potrzeby, modelowanie języka emocji i potrzeb)	Edyta Gawlak	10-01-2026	11:20	12:00	00:40
6 z 19 Przerwa	Edyta Gawlak	10-01-2026	12:00	12:30	00:30
7 z 19 Wdzięczność w duchu NVC (różnica między pochwałą a wdzięcznością, język jako kształtowanie poczucia własnej wartości)	Edyta Gawlak	10-01-2026	12:30	13:15	00:45
8 z 19 Ćwiczenia praktyczne – empatia wobec siebie i innych	Edyta Gawlak	10-01-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 19 Podsumowanie dnia i refleksja (sesja pytań, wnioski, mini-praktyka wdzięczności)	Edyta Gawlak	10-01-2026	14:00	15:00	01:00
10 z 19 Wprowadzenie do dnia, krótkie przypomnienie fundamentów	Edyta Gawlak	11-01-2026	09:00	09:10	00:10
11 z 19 Budowanie komunikatów NVC (cztery kroki: obserwacja, uczucie, potrzeba, prośba; jak mówić, by być usłyszonym)	Edyta Gawlak	11-01-2026	09:10	09:50	00:40
12 z 19 Stawianie granic w duchu NVC (granice jako dbanie o siebie, „empatyczne nie”, potrzeby dziecka vs. strategie ich zaspokajania)	Edyta Gawlak	11-01-2026	09:50	10:30	00:40
13 z 19 NVC w trudnych sytuacjach (złość, krytyka, agresja; jak nie wchodzić w „walkę na oceny”, praktyka języka empatii)	Edyta Gawlak	11-01-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 NVC w codzienności (krótkie rozmowy, konflikty klasowe, język wspierający zamiast oceniającego, rozwijanie współpracy i bezpieczeństwa)	Edyta Gawlak	11-01-2026	11:15	12:00	00:45
15 z 19 Przerwa	Edyta Gawlak	11-01-2026	12:00	12:30	00:30
16 z 19 Docenianie i wdzięczność (różnice: pochwała vs. wdzięczność, jak wzmacniać dzieci w duchu empatii)	Edyta Gawlak	11-01-2026	12:30	13:15	00:45
17 z 19 NVC jako droga rozwoju osobistego i zawodowego (zmiana od języka, plan wdrażania NVC w pracy i w życiu, uczenie się nowych strategii)	Edyta Gawlak	11-01-2026	13:15	14:00	00:45
18 z 19 Ćwiczenia końcowe i podsumowanie całego szkolenia (refleksja, plan wdrażania NVC, sesja pytań i odpowiedzi, zamknięcie procesu)	Edyta Gawlak	11-01-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 19 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie – udostępniany uczestnikom po zakończeniu szkolenia (do samodzielnego rozwiązania online)	Edyta Gawlak	11-01-2026	15:00	15:15	00:15

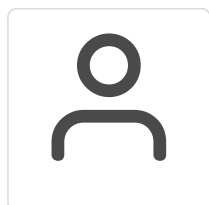
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Edyta Gawlak

Psycholożka, trenerka Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) oraz certyfikowana facylitatorka, specjalizująca się w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych i społecznych dzieci, młodzieży i dorosłych. Od kilku lat prowadzi zajęcia TUS, w tym z dziećmi w spektrum autyzmu, wspierając je w rozwijaniu komunikacji, samoświadomości i umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Na co dzień szkoli nauczycieli, edukatorów i liderów, pokazując im, jak rozwijać u dzieci i młodzieży umiejętności społeczne i emocjonalne – takie jak empatia, współpraca, komunikacja czy regulacja emocji – wykorzystując narzędzia TUS oraz praktyczne metody pracy grupowej. W swojej pracy stawia na konkret – zamiast teorii, oferuje rozwiązania, które można od razu wdrożyć w codziennej praktyce wychowawczej i edukacyjnej. Chętnie sięga po techniki aktywizujące, elementy zabawy, pracy z metaforą, a także narzędzia inspirowane Porozumieniem bez Przemocy (NVC) i Terapią Skoncentrowaną na Rozwiązaniach (TSR).

Jest także certyfikowaną facylitatorką i trenerką umiejętności miękkich. Ukończyła studium pracy z grupą i zespołem z elementami NVC, a obecnie jest w trakcie szkolenia terapeutycznego TSR, co wzbogaca jej styl pracy o podejście wspierające zasoby i potencjał uczestników.

Trener posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Pakiet materiałów szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie obejmuje 15 godzin dydaktycznych (45 min każda) co odpowiada 11 godzinom i 15 minutom zegarowych.
- Przerwy nie są wliczane do liczby godzin dydaktycznych – zostały ujęte w harmonogramie wyłącznie informacyjnie.
- Przerwy trwają łącznie 30 minut dziennie, co daje 1 godzinę zegarową w całym szkoleniu.
- Warunkiem ukończenia szkolenia i otrzymania zaświadczenia jest uczestnictwo w minimum 80% zajęć.
- Obecność uczestników monitorowana jest poprzez listy obecności / raport z platformy.
- Uczestnik zobowiązany jest do korzystania z mikrofonu i kamery.
- Organizator zastrzega sobie możliwość monitorowania aktywności uczestników w trakcie szkolenia.
- Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie testu z automatycznie generowanym wynikiem. W związku z tym nie jest wymagane wskazanie osoby przeprowadzającej walidację.
- Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT (art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT).

Warunki techniczne

- Kurs odbywa się na platformie **ClickMeeting** – nie ma potrzeby zakładania konta.
- Wystarczy **laptop lub komputer** z dostępem do internetu.
- Niezbędny jest **sprawny mikrofon**, aby móc aktywnie uczestniczyć w zajęciach.
- **Kamerka internetowa** jest obowiązkowa.

Kontakt



Amelia Musiatowicz

E-mail eurekaksztalcenie@gmail.com

Telefon (+48) 574 005 593