


„W zgodzie z sobą, bliżej innych”

Empatyczna Inteligencja w Pracy Zawodowej i Życiu Osobistym



**„Bądź zmianą, którą pragniesz
ujrzeć w świecie” (M. Gandhi)**

Szanowni Państwo!

Współczesny świat na każdym kroku pokazuje nam, jak ważna jest dobra komunikacja z innymi. Żyjemy, otoczeni ludźmi, chcemy być rozumiani i budować dobre relacje. Dostrzegamy, że skuteczne porozumiewanie się jest źródłem naszych sukcesów osobistych i zawodowych, źródłem harmonii w naszym życiu. Wnikliwe słuchanie i nastawienie na zrozumienie, wraz z postawą szacunku do samego siebie, pomaga unikać konfliktów i kształtować satysfakcjonujące relacje w małżeństwie, rodzinie, w stosunkach służbowych i w życiu społecznym.

Ten warsztat jest dla Ciebie jeśli :

- pragniesz skuteczniej komunikować się z pacjentem, klientem, przełożonym, partnerem życiowym, przyjaciółmi, dziećmi, sobą samym
- poszukujesz metody na znalezienie równowagi pomiędzy pracą zawodową a życiem osobistym
- szukasz nowych narzędzi terapeutycznych i profilaktycznych dla swoich klientów
- zastanawiasz się czy w XXI wieku można słuchać "sercem" i jednocześnie być liderem opinii w swoim zawodzie, miejscu pracy czy rodzinie?
- kiedykolwiek odmowa, powiedzenie NIE, wywoływało u Ciebie poczucie wstydu lub winy
- zastanawiasz się jak radzić sobie z wywieraniem nacisków, szantażem emocjonalnym, wymuszaniem pewnych zachowań przy pomocy manipulacji

- chciałbyś nie modyfikować swoich potrzeb i reakcji tak, aby pasowały do „norm”
- zależy Ci aby stać się bardziej skutecznym w zabieganiu o to, na czym Ci zależy

Po ukończeniu warsztatu uczestnicy będą rozumieli :

- co to znaczy mówić, żeby być zrozumianym
- co to znaczy słuchać, żeby zrozumieć
- jak prosić, żeby dostawać
- jak reagować na odmowę
- jak radzić sobie z silnymi emocjami (gniew, złość)
- jak odpowiadać na trudne komunikaty (krytyka, atak, złośliwość)
- jak sięgać po uznanie dla siebie

Całość warsztatu w 30% opierać się będzie na wiedzy teoretycznej, w 70% na ćwiczeniach praktycznych. Każdy uczestnik będzie miał okazję przećwiczyć na przykładach z własnego życia prezentowane metody oraz sprawdzić i poczuć czy w jego osobistym przypadku działają one tak jak u innych uczestników. Będziemy się dzielić na bieżąco swoimi doświadczeniami.

Podstawy wiedzy teoretycznej oraz „zadania domowe” pozwalające na kontynuowanie rozpoczętego procesu zostaną przekazane uczestnikom w postaci materiałów powarsztatowych.

Warsztat korzysta z:

- **metody Porozumienia Bez Przemocy**- PBP (*ang.: Non Violent Communication – NVC*). Sposobu kształtowania relacji polegającego na respektowaniu własnych potrzeb i uczuć oraz na umiejętności skutecznego komunikowania ich innym, z jednoczesną empatyczną wrażliwością na drugiego człowieka.
- **elementów Treningu Redukcji Stresu** opartego na Uważności (*ang.: Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR*). Uważność to podejście i techniki rozwijające świadomość naszego ciała, rozpoznawania treści pojawiających się w świadomości (myśli, emocji, przekonań) oraz zauważania tego, co dzieje się wokół nas bez oceniania, analizowania, porównywania, nakładania projekcji czy oczekiwań, ale pozostawiania z ciekawością i zaangażowaniem w to, co jest obecne w tym właśnie momencie.

Obecnie z uważności korzysta się w medycynie (ból chroniczny, choroby serca, nowotwory etc.), psychologii/psychoterapii (redukcja stresu, praca z depresją, złością, relacjami) oraz DIETETYCE (leczenie otyłości, zapobieganie efektowi jojo, praca z samoakceptacją własnego ciała i emocjami związanymi z jedzeniem)

Nie obiecujemy szybkich rozwiązań, ale dajemy gwarancję poznania skutecznych narzędzi do miękkiego rozwiązywania twardych problemów oraz zrobienia kroku w właściwym kierunku!

Prowadzący: Dr Edyta Mądry. Fizjolog, pediatra, nauczyciel akademicki z wieloletnim doświadczeniem. NVC i Mindfulness traktuje, nie jako techniki, ale styl życia, który od lat skutecznie praktykuje. Ukończyła roczne Studium Komunikacji Bez Przemocy wg. metody Marshalla Rosenberga. Uczestniczka wielu warsztatów w kraju i zagranicą doskonalących metodę NVC oraz mediacje wg. metody NVC. Certyfikowany Facylitator programu Essential Peacemaking Women and Men. Prywatnie: szczęśliwa żona oraz mama 19-letniej ldy i 16-letniej Laury.