



SZKOLENIE

Wprowadzenie do Porozumienia bez Przemocy

Cel:

Podczas trwania kursu uczestnicy poznają założenia Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent Communication) oraz formę komunikacji prowadzącą do kontaktu. Zajęcia realizowane będą w formie warsztatowej, aby uczestnicy mogli nie tylko poznać narzędzia, ale wypróbować je w praktyce.

Uczestnicy:

Zajęcia skierowane są w szczególności do nauczycieli wszystkich etapów edukacyjnych, pedagogów i psychologów szkolnych, wychowawców placówek opiekuńczo-wychowawczych, pedagogów poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma zaświadczenie Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli potwierdzające odbycie 8 godzin dydaktycznych szkolenia.

Program:

- ✓ Założenia PbP
- ✓ Czym są potrzeby w podejściu PbP?
- ✓ 4 sposoby reagowania na komunikat – prezentacja
- ✓ 4 sposoby reagowania na komunikat – praktyka
- ✓ Skuteczne prośby – prezentacja
- ✓ Skuteczne prośby – praktyka
- ✓ Troska o siebie w pracy z dziećmi

Forma pracy:

Zajęcia prowadzone będą w formie warsztatowej. Uczestnicy zapoznają się z tym co proponuje PbP, ale będą także ćwiczyć korzystanie z nabywanych umiejętności w swojej pracy. W trakcie spotkania uczestnik otrzyma materiały ćwiczeniowe, które skutecznie wesprą i przyspieszą proces nauki.

Termin: 16.06.2018 r., godz. 8:30-14:30

Koszt: 290 zł

Czym jest Porozumienie bez Przemocy?

Porozumienie bez Przemocy (Nonviolent Communication) to stworzone przez Marshalla Rosenberga podejście proponujące metodę komunikacji w oparciu o empatię i troskę dla każdego, niezależnie od jego przekonań i zachowania.

PbP podkreśla wspólne dla wszystkich ludzi wartości i potrzeby, uczy jak używać języka w taki sposób, aby podczas zderzenia poglądów uwypuklać dobrą wolę, a pomijać to, co prowadzi do utraty pewności siebie i obniżenia poczucia własnej wartości. Według założeń PbP najlepszą motywacją do działania jest potrzeba wzbogacania życia, a nie strach, wstyd czy poczucie winy. Działania wynikające z chęci uniknięcia „kary” przynoszą najczęściej skutki dalekie od oczekiwanych, których prędeż czy później żałujemy.

PbP prowadzi do pogłębienia relacji poprzez zwrócenie uwagi na połączenie między spostrzeżeniem a uczuciem i potrzebą. Zamiast szukać przyczyn naszego samopoczucia na zewnątrz PbP kieruje naszą uwagę na to, co dzieje się w nas samych. Dzięki PbP można zdobyć umiejętności postępowania z najczęstszymi blokadami w komunikacji, jak żądania, stawianie diagnoz czy oskarżanie.

Czemu służy PbP?

- Pomaga w budowaniu trwałych relacji opierających się na empatii i szczerości;
- Uczy rozumienia uczuć i potrzeb zarówno własnych, jak i innych ludzi;
- Daje narzędzia, aby radzić sobie z trudnymi emocjami (złością, lękiem, wstydem);
- Pomaga w odzyskiwaniu poczucia wpływu na własne życie oraz dokonywaniu wyborów w zgodzie ze sobą;
- Uczy brania odpowiedzialności za siebie i własne życie;
- Pokazuje jak być sobą, czyli uczy skutecznie prosić, odmawiać z troską o innych, radzić sobie z oczekiwaniami własnymi i otoczenia, co w innych podejściach określane jest mianem asertywności;
- Uczy rozwiązywania konfliktów w sposób, który odbudowuje i wzmacnia relację między stronami oraz przynosi trwałe rozwiązania.

Prowadząca:



Ola Bagińska – z wykształcenia psycholog, z zamiłowania trener. Od 9 lat aktywnie propaguje metodę Porozumienia bez Przemocy w Polsce (organizuje i prowadzi szkolenia oraz wydaje publikacje poświęcone tej tematyce). Jest akredytowaną facylitatorką programu Esencje Kobiecości i Męskości oraz Certyfikowanym Trenerem PbP. Jest zaangażowana w praktykę i

propagowanie metody Kręgów Naprawczych. Wspiera szkoły i przedszkola we wdrażaniu Porozumienia bez Przemocy – pracuje zarówno z dorosłymi zaangażowanymi w pracę placówki, jak i z dziećmi i ich rodzicami.

Oferuje warsztaty, coaching, wsparcie w konflikcie, superwizje. Prowadzi warsztaty otwarte lub będące częścią dłuższych programów. Pracuje indywidualnie, wspierając ludzi w sytuacjach trudnych, konfliktowych lub tych, którzy poszukują sposobów na praktykę i integrację PbP. Założona przez nią Fundacja Świadomego Rozwoju od 2010 roku propaguje empatyczną komunikację.

Ukończyła: Psychologię na Uniwersytecie Warszawskim (2000), Studium pomocy psychologicznej i socjoterapii (2004), Studium NVC (2009), Intensywny Kurs Mediacji NVC (2011), Studium Psychoterapii Grupowej i Treningu Psychologicznego (2017).

Ola jest mamą 13-letniego Kacpra i 11-letniej Marty.