

"*Od zrozumienia siebie do porozumienia z każdym*" to temat **warsztatów podstaw komunikacji empatycznej**, które odbędą się w Ławskim Centrum Kultury.

Korzyści:

- obudzisz w sobie nowe zasoby i umiejętności, które przydadzą się w życiu osobistym oraz zawodowym;
- zwiększyć zaufanie do siebie oraz świata;
- nauczysz się tworzyć sprzyjające warunki do dyskusji i wymiany poglądów;
- dostrzeżesz rolę uważnego słuchania – zarówno samego siebie, jak i innych ludzi;
- odkryjesz, że bez krytyki lub ocen można przekazać szczerą informację zwrotną, budując kontakt i przyczyniając się do wzbogacenia życia.

Zajęcia składają się z rozmów oraz ćwiczeń praktycznych w mniejszych grupach czy parach.

Terminy:

08.11.2022 r., godz. 17:30 – 20:00

15.11.2022 r., godz. 17:30 – 20:00

23.11.2022 r., godz. 17:30 – 20:00

29.11.2022 r., godz. 17:30 – 20:00

Warsztaty prowadzi Lidia Miłoś, Dyrektorka Ławskiego Centrum Kultury ([WIĘCEJ](#))

Więcej informacji jest w wydarzeniu na FB



SFERA DIALOGU
INSPIRACJA • MOTYWACJA • ROZWÓJ

Od zrozumienia siebie do porozumienia z każdym

Warsztaty wprowadzające w podstawy
empatycznej komunikacji

- ✓ Dla każdego, kto chce nauczyć się komunikować bardziej skutecznie i podnieść jakość relacji międzyludzkich
- ✓ W małej grupie 8-12 osób
- ✓ Nieodpłatne

Podczas spotkania:

- wzbogacisz słownictwo określające uczucia i potrzeby
- poznasz sposoby, które pomogą Ci lepiej radzić sobie w sytuacjach różnicy zdań
- inaczej spojrzysz na konflikty i dostrzeżesz w nich nowe możliwości
- otrzymasz bazę i inspirację dla Twojego rozwoju osobistego i zawodowego



Lidia Mitosz – nauczycielka dyplomowana, edukatorka w duchu komunikacji empatycznej, animatorka, dyrektorka ławskiego Centrum Kultury. Od kilkunastu lat wspiera różne środowiska w procesach rozwojowych, transformowaniu konfliktów, szukaniu rozwiązań wygrany - wygrany w oparciu o metodę Porozumienia bez Przemocy M. Rosenberga.