



SZKOŁA TRENERÓW
komunikacji opartej na
EMPATII



Program Szkoły Trenerów Komunikacji opartej na Empatii

Etap I - Integralne Studium Rozwoju Osobistego (160 godzin)

1. Trening interpersonalny (40 godzin)
2. Podstawy Komunikacji opartej na Empatii (24 godziny)
3. Oswajanie Cienia (24 godziny)
4. Analiza Transakcyjna (24 godziny)
5. Trening intrapsychiczny metodą Gestalt (24 godziny)
6. Praktyka empatii. Praca z przekonaniami. Zastosowanie modelu 4 kroków do pracy nad własnym rozwojem (24 godziny)

Więcej o programie Studium przeczytasz [pod tym adresem](#).

Etap II - Kurs Umiejętności Trenerskich i Komunikacji opartej na Empatii (224 godziny)

1. Podstawy pracy z grupą (32 godziny)
2. Komunikacja oparta na Empatii teoria i praktyka, część 1 (32 godziny)
3. Praktyka pracy z grupą i narzędzia trenerskie (32 godziny)
4. Komunikacja oparta na Empatii teoria i praktyka, część 2 (32 godziny)
5. Etapy procesu grupowego i rola trenera na każdym z nich (32 godziny)
6. Komunikacja oparta na Empatii w kontekście pracy z grupą (32 godziny)
7. Superwizja i ewaluacja umiejętności trenerskich (32 godziny)

Dodatkowo uczestnicy mają możliwość korzystania z indywidualnych konsultacji rozwojowych (2 razy po 30 minut każda osoba).



PROGRAM PARTNER
POLSKIEGO
TOWARZYSTWA
PSYCHOLOGICZNEGO

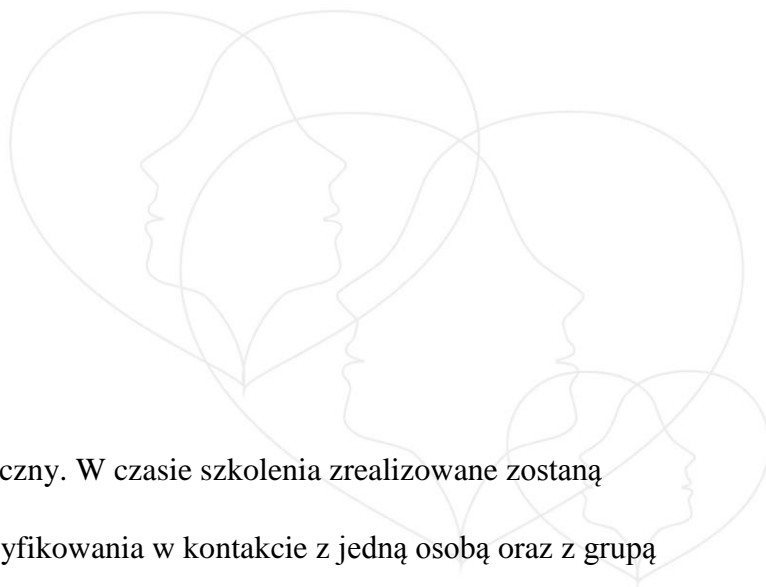
Kurs Doskonalenia Umiejętności Trenerskich i Komunikacji opartej na Empatii, to autorski projekt kształcenia trenerów kompetencji osobistych realizowany w partnerstwie merytorycznym z Polskim Towarzystwem Psychologicznym. Kurs przygotowuje do samodzielnego prowadzenia szkoleń metodą warsztatową wg standardu trenerskiego PTP.

Bądź w rozwoju, bądź w kontakcie!

www.szkolatrenerowempatii.pl



SZKOŁA TRENERÓW
komunikacji opartej na
EMPATII



RAMOWY PROGRAM KSZTAŁCENIA

Moduł 1. Podstawy pracy z grupą

Treść: Szkolenie ma głównie charakter praktyczny. W czasie szkolenia zrealizowane zostaną następujące tematy:

- Praktyka umiejętności parafrazowania i klasyfikowania w kontakcie z jedną osobą oraz z grupą
- Praktyka udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej
- Oswajanie krytyka wewnętrznego i wzmacnianie zaufania do siebie
- Praktyka pisania scenariusza modułu szkoleniowego w oparciu o cykl Kolba
- Praktyka prowadzenia modułów szkoleniowych w oparciu o przygotowane scenariusze
- Poznanie cyklu Kolba i metody pracy trenerskiej opartej o ten cykl
- Poznanie zasad pisania scenariusza szkolenia w oparciu o cykl Kolba

Moduł 2. Komunikacja oparta na Empatii teoria i praktyka, część 1

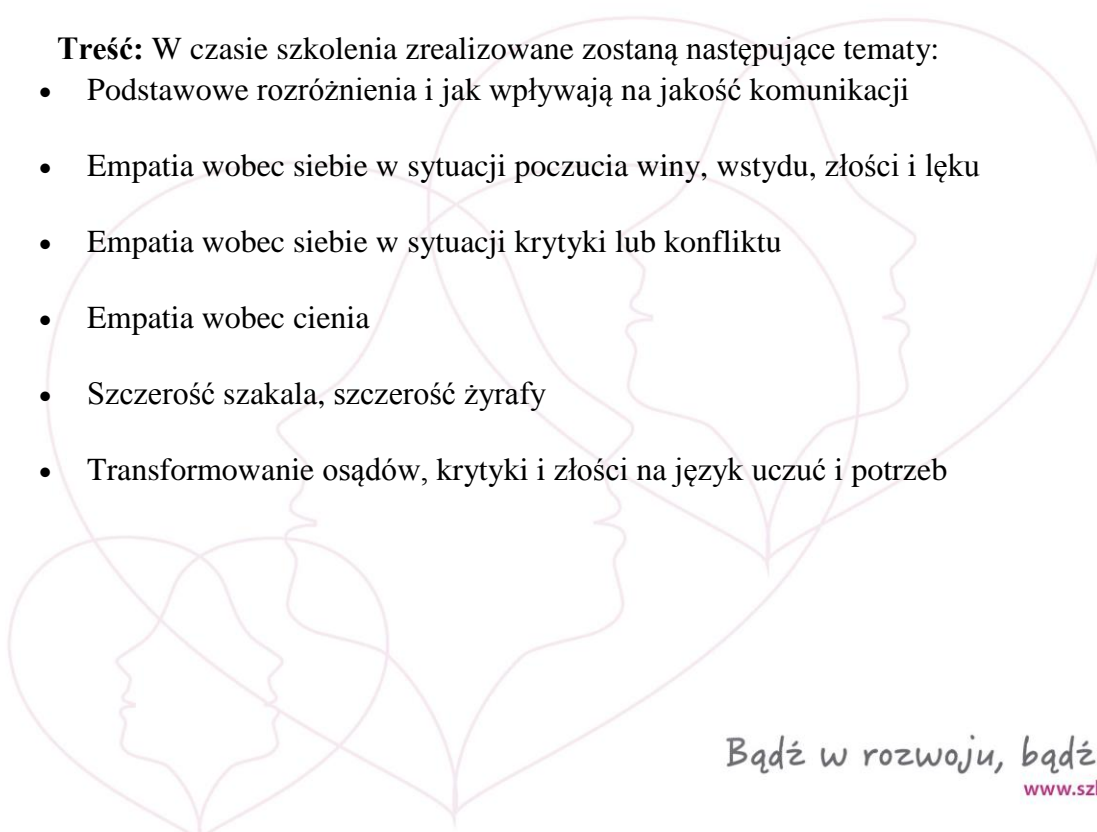
Cel: Celem tego szkolenia jest przekazanie wiedzy na temat podstawowych założeń teoretycznych metody oraz integrowanie podstawowych umiejętności, taka aby móc je stosować w praktyce

Treść: W czasie szkolenia zrealizowane zostaną następujące tematy:

- Podstawowe rozróżnienia i jak wpływają na jakość komunikacji
- Empatia wobec siebie w sytuacji poczucia winy, wstydu, złości i lęku
- Empatia wobec siebie w sytuacji krytyki lub konfliktu
- Empatia wobec cienia
- Szczerłość szakala, szczerłość żyrafy
- Transformowanie osądów, krytyki i złości na język uczuć i potrzeb

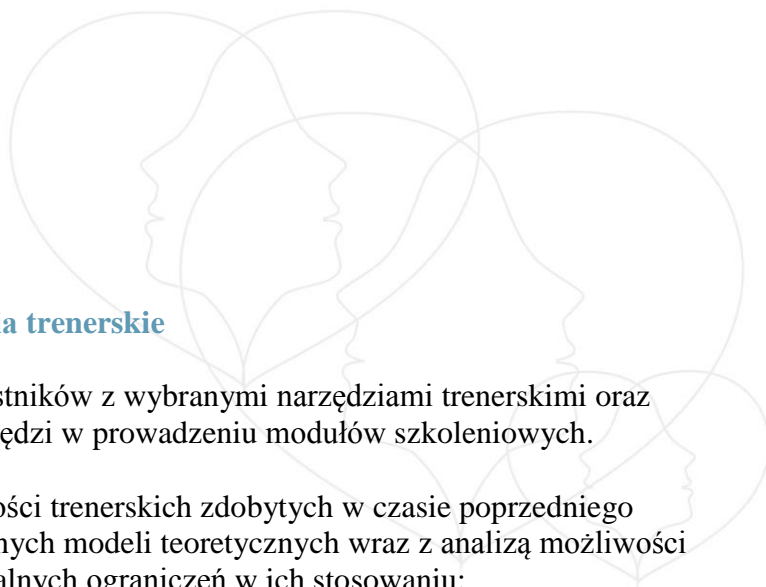
Bądź w rozwoju, bądź w kontakcie!

www.szkolatrenerowempatii.pl





SZKOŁA TRENERÓW
komunikacji opartej na
EMPATII



Moduł 3. Praktyka pracy z grupą i narzędzia trenerskie

Cel: Celem tego modułu jest zapoznanie uczestników z wybranymi narzędziami trenerskimi oraz ćwiczenie umiejętności wykorzystywania narzędzi w prowadzeniu modułów szkoleniowych.

Treść: Treścią modułu jest praktyka umiejętności trenerskich zdobytych w czasie poprzedniego szkolenia oraz przedstawienie niżej wymienionych modeli teoretycznych wraz z analizą możliwości ich zastosowania w pracy trenerskiej i potencjalnych ograniczeń w ich stosowaniu:

- model Johari Window
- 3 rodzaje informacji zwrotnej

Moduł 4. Komunikacja oparta na Empatii teoria i praktyka, część 2

Cel: Celem tego szkolenia jest przedstawienie dalszej części teorii metody oraz dalsza praktyka umiejętności komunikacji opartej na empatii w jej wymiarze praktycznym czyli NVC jako narzędzie pracy trenera.

Treść: W czasie tego szkolenia uczestnicy zapoznają się z następującymi zagadnieniami praktycznymi opartymi na metodzie NVC:

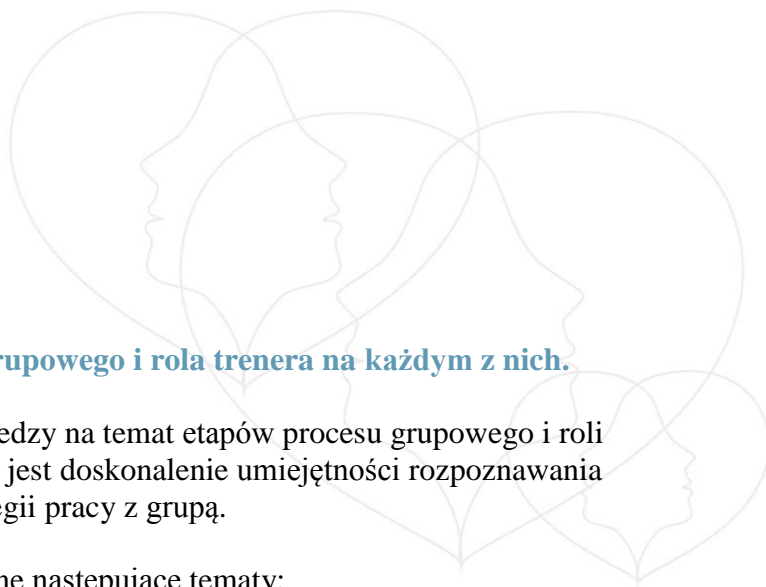
- Praca z osądami na temat siebie i innych (proces obrazu wroga)
- Jak pomagać uczestnikom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami: złość, poczucie winy i wstydu?
- Precyzyjne komunikaty czyli jak być skutecznym trenerem
- Doskonalenie umiejętności empatycznego słuchania
- Informacja zwrotna - jak się z niej uczyć
- Troska o siebie w zawodzie trenera i wsparcie zawodowe
- Praktyka kluczowych umiejętności NVC: proces obrazu wroga, proces świętowania, opłakiwania i nauki, 4 możliwości empatycznej reakcji, feedback w NVC

Bądź w rozwoju, bądź w kontakcie!

www.szkolatrenerowempatii.pl



SZKOŁA TRENERÓW
komunikacji opartej na
EMPATII



Moduł 5. Proces grupowy. Etapy procesu grupowego i rola trenera na każdym z nich.

Cel: Celem tego szkolenia jest przekazanie wiedzy na temat etapów procesu grupowego i roli trenera na każdym z nich. Celem praktycznym jest doskonalenie umiejętności rozpoznawania etapów procesu oraz dobór adekwatnych strategii pracy z grupą.

Treść: W czasie szkolenia zostaną zrealizowane następujące tematy:

- Charakterystyka czterech etapów procesu grupowego
- Strategie pracy z grupą na każdym z etapów
- Potencjalne zagrożenia dla realizacji celów szkolenia na każdym z etapów oraz możliwości radzenia sobie z takimi sytuacjami przez trenera
- Odszukanie przez trenera indywidualnych strategii radzenia sobie z własnymi emocjami w sytuacjach kryzysowych w prowadzonej grupie
- Praktyka pracy z grupą bez struktury i doskonalenie wybranych przez siebie umiejętności

Moduł 6. Komunikacja oparta na empatii w kontekście pracy z grupą szkoleniową

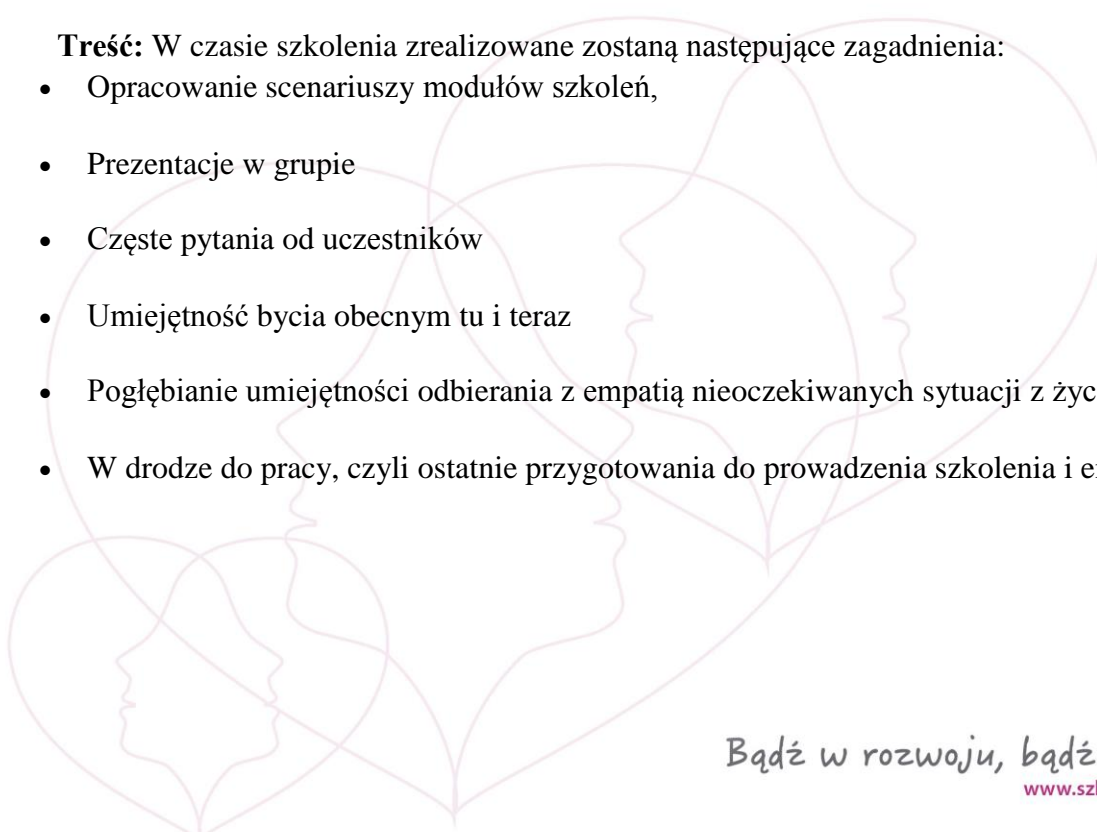
Cel: Celem tego szkolenia jest ugruntowanie posiadanych umiejętności z zakresu komunikacji opartej na empatii i przygotowanie do prowadzenia szkoleń z zastosowaniem metody.

Treść: W czasie szkolenia zrealizowane zostaną następujące zagadnienia:

- Opracowanie scenariuszy modułów szkoleń,
- Prezentacje w grupie
- Częste pytania od uczestników
- Umiejętność bycia obecnym tu i teraz
- Pogłębianie umiejętności odbierania z empatią nieoczekiwanych sytuacji z życia codziennego
- W drodze do pracy, czyli ostatnie przygotowania do prowadzenia szkolenia i empatia dla siebie

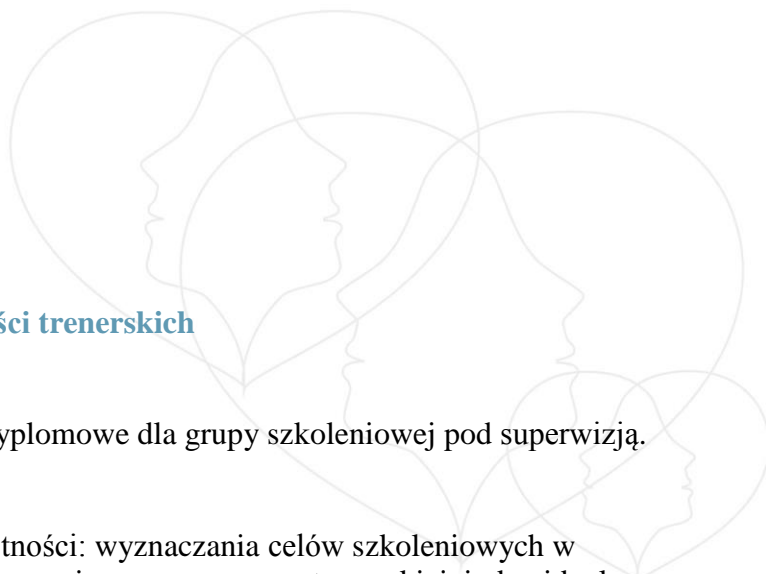
Bądź w rozwoju, bądź w kontakcie!

www.szkolatrenerowempatii.pl





SZKOŁA TRENERÓW
komunikacji opartej na
EMPATII



Moduł 7. Superwizja i ewaluacja umiejętności trenerskich

Uczestnicy realizują 3-4 godzinne warsztaty dyplomowe dla grupy szkoleniowej pod superwizją.

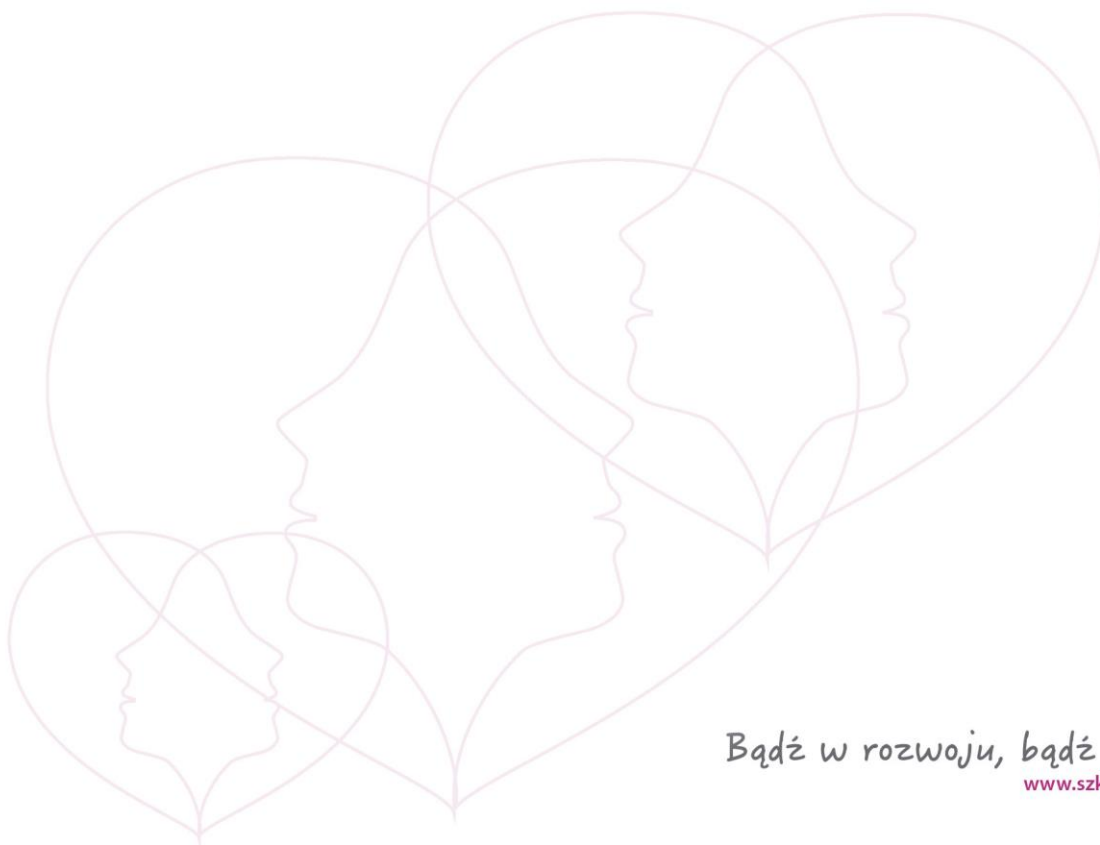
W czasie szkolenia praktykowane będą umiejętności: wyznaczania celów szkoleniowych w kontekście potrzeb grupy i trenera, empatii pierwszej pomocy w pracy trenerskiej, indywidualne przygotowanie siebie przed i po szkoleniu, szczery kontakt z sobą i grupą, dostrzeganie wyborów w sytuacjach kryzysowych, prezentacja podstawowych pojęć w NVC (4 kroki).

Czas trwania szkoleń podawany jest w godzinach dydaktycznych.

UWAGA: kolejność modułów tematycznych może ulec zmianie.

Dyplom

Po zakończeniu Kursu, osoby, które uczestniczyły w minimum 80% szkoleń oraz realizowały zadania z informacji zwrotnych od trenera prowadzącego, otrzymają Dyplom ukończenia "Kursu Doskonalenia Umiejętności Trenerskich i Komunikacji opartej na Empatii".



Bądź w rozwoju, bądź w kontakcie!

www.szkolatrenerowempatii.pl