SZKOŁA TRENERÓW
komunikacji opartej na
EMPATII

Program zajęć
Integralnego Studium Rozwoju Osobistego

Moduł 1. 40 godzin dydaktycznych

Temat: Trening interpersonalny

Celem treningu jest poszerzenie świadomości i autodiagnoza własnych uczuć, potrzeb i postaw w relacjach. Ta świadomość to baza do tworzenia takich związków z innymi, w których jest przestrzeń dla ja i dla my. Jest tyle zaufania, bliskości i wolności ile potrzebujemy.

Można powiedzieć, że trening ten jest praktykowaniem umiejętności interpersonalnych tu i teraz.

Poprzez informację zwrotną otrzymujemy wiedzę o tym na ile nasze komunikaty są zgodne z naszymi intencjami, na ile są czytelne dla odbiorców, dowiadujemy się też czy służą spełnianiu naszych potrzeb czy też przynoszą skutek odwrotny od świadomie planowanego? Możemy także na bieżąco ćwiczyć nowe zachowania, decydować się na przeformułowanie czy doprecyzowanie komunikatów i sprawdzać jaki wpływ wywierają na rozmówcach.

Ważnym aspektem treningu jest nauka udzielania informacji zwrotnych, ale także ich przyjmowania. Przykładowe pytania, na które szukamy odpowiedzi: co wnoszę swoją obecnością? Jakie emocje wywołuje w innych osobach? Kto mnie przyciąga, a kogo ja przyciągam? Jaka jest moja ulubiona lub automatycznie zajmowana rola? Czy ona mi służy? Jakie chcę zająć miejsce w tej grupie?

Trening interpersonalny jest intensywnym doświadczeniem emocjonalnym, które można opisywać poznawczo, okiem obserwatora, lub doświadczyć go. Proponujemy zacząć od doświadczenia.

Moduł 2. 24 godziny dydaktyczne

Temat: Podstawy Komunikacji opartej na Empatii

Empatia to nasza pasja i nadzieja na bliskość. Narzędzie samorozwoju, które pokazuje jak przejść od ja do my, albo od ja do ty choć na chwilę. W życiu nie jednej osoby to była rewolucja, doświadczyć rozróżnienia pomiędzy empatią, a współczuciem.

Celem tego modułu jest przedstawienie i praktyka podstawowych zasad empatycznej komunikacji w oparciu o metodę „Porozumienie bez przemocy" ang. Nonviolent Communication, wg. M.Rosenberga

Uczestnicy szkolenia poznają podstawowe założenia metody wg M.Rosenberga i dowiedzą się m.in.:
- jak powstała metoda NVC?
- dlaczego język, którym mówimy jest ważny dla naszego samorozwoju, ale też dla relacji i pokoju między ludźmi?
- jak rozumiemy przemoc wg M.Ghandiego i M.Rosenberga?
- jak język uczuć i potrzeb wpływa na jakość komunikacji?
- co to znaczy, że na spełnienie każdej potrzeby istnieje wiele strategii i jak to wpływa na jakość relacji?
- jak wygląda model komunikacji wg 4 kroków
- czym jest empatia wg D.Siegala i wg M.Rosenberga?

Uczestnicy szkolenia będą praktykować następujące umiejętności:
- odróżniania obserwacji od ocen i interpretacji
- odróżniania uczuć od myśli
- odróżniania potrzeb od strategii
- odróżniania próśb od żądań
- formułowania komunikatu 4 stopniowego
- empatycznego słuchania

Moduł 3. 24 godziny dydaktyczne

Temat: Wprowadzenie do Analizy Transakcyjnej

W czasie tego szkolenia przedstawiamy podstawowe założenia metody stworzonej przez Eric Berne, amerykańskiego psychiatrę o polskich korzeniach.
Dowiesz się między innymi co to są stany ego: wewnętrzne dziecko, rodzić i dorosły, na czym polegają transakcje proste, skrzyżowane i ukryte oraz poznasz koncepcję postaw wg Berna. W czasie szkolenia przyglądamy się możliwościom zastosowania metody w wybranych kontekstach życia uczestników i praktykujemy umiejętność rozpoznawania stanów ego, odczytywania komunikatów z każdego stanu oraz wpływu naszych komunikatów na jakość relacji.

Moduł 4. 24 godziny dydaktyczne

Temat: Empatia wobec siebie oraz praca z przekonaniami

Pierwszym celem tego szkolenia jest kontynuowanie praktyki empatycznej komunikacji. Uczestnicy dowiedzą się czym różni się szczerość oparta na potrzebach od szczerości bazującej na ocenach a także jak praktykować wdzięczność i docenienie oraz model 4 kroków w praktyce rozwoju osobistego. W części praktycznej, uczestnicy będą ćwiczyć umiejętność wyrażania docenienia pozbawionego ocen oraz umiejętność rozwiązywani przykładowych problemów poprzez poszukiwanie strategii opartych na potrzebach.

Głównym celem tego szkolenia jest przekazanie wiedzy na temat automatycznych myśli i przekonań, które blokują nas w działaniach na rzecz bardziej spełnionego, radosnego życia. Odkrycie przekonań, uświadomienie sobie ich wpływu na nasze życie otwiera możliwość ich zmiany lub modyfikacji, tak aby były bardziej przyjazne.
W części praktycznej uczestnicy poznają autorski model pracy z przekonaniami i będą praktykować umiejętność transformowania własnych przekonań.

Moduł 5. 24 godziny dydaktyczne

Temat: Trening intrapsychiczny metodą Gestalt

Jest to czas głębokiej refleksji nad sobą. Celem tej refleksji jest poszerzenie świadomości – po to, aby mieć więcej wyboru w życiu. Metoda Gestalt jest częścią psychologii humanistycznej, w której bardzo istotnymi wartościami są odpowiedzialność za własne życie oraz przekonanie, że świadomość daje nam wybór. Od nas zależy, co z tą możliwością wyboru zrobimy.

Celem treningu jest przekazanie podstawowej wiedzy na temat podejścia Gestalt oraz praktyka umiejętności precyzyjnego odczytywania oraz wyrażania własnych odczuć, potrzeb i myśli w wybranych sytuacjach, a także umiejętność korekty działań w oparciu o poszerzoną świadomość.

Moduł 6. 24 godziny dydaktyczne

Temat: Integrowanie cienia

To szkolenie ma trzy wiodące cele.

Pierwszym z nich jest praktyka empatycznego słuchania. Zdobycie wiedzy na temat komunikatów blokujących empatię oraz umiejętność ich odczytywania i transformowania. Praktykowanie umiejętności empatycznego słuchania komunikatów zawierających oceny „myśli szakala”

Drugim celem jest zdobycie wiedzy na temat mechanizmu powstawania „cienia” wg C.G.Junga, F.Perlsa oraz K.Wilbera oraz praktyka umiejętności integrowania cienia wg koncepcji J.Scherera.
Można powiedzieć, że celem spotkania jest przybliżenie się do tych obszarów siebie, które określamy jako „nie ja”. Niechciane, niewygodne, zepchnięte do piwnicy psyche, przez Freuda nazywane nieświadomością, przez Junga cieniem, a w praktyce to nasze skarby. Skoro nasze życie wygląda tak jak wygląda kiedy mamy do dyspozycji „wszystko” oprócz cienia, to jak by wyglądało gdybyśmy zrobili to czego do tej pory nie robiliśmy? Czyli co? Tego właśnie będziemy poszukiwać.

Trzecim celem tego szkolenia jest oswajanie emocji związanych z byciem w grupie na eksponowanym stanowisku, w eksponowanej roli. Uświadomienie sobie tych emocji i wypracowanie własnych sposobów na radzenie sobie z nimi. Umiejętność radzenia sobie z emocjami w sytuacji bycia w grupie jest jednym z bazowych potencjałów trenera, psychoterapeuty, coacha.

Moduł 7. 20 godzin dydaktycznych

Praktyka uważności jako profilaktyka wypalenia zawodowego i radzenia sobie ze stresem oraz podsumowanie programu

Podczas tego modułu poznasz i odczujesz na sobie czym jest uważność (z ang. mindfulness), czyli szczególny rodzaj uwagi – świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej. Dowiesz się, jak praktyka uważności może wpłynąć na Twoje życie, kontakt z samym sobą i relacje z innymi. Zatrzymasz się na chwilę, zauważysz swój oddech, poczujesz ciało, dostrzeżesz myśli i emocje, a później włączysz wszystkie zmysły i w pełni dostrzeż otaczający cię świat.

- Przybliżenie tematyki uważności
- Stres: skąd się w nas bierze i jak na niego reagujemy
- Uważna praca z ciałem: skanowanie ciała + elementy uważnej jogi
- Uważność na myśli: medytacja na siedząco
- Radzenie sobie z trudnymi emocjami i medytacja emocji
- Uważność w relacji ze sobą i innymi
- Sposób postrzegania siebie i świata
- Uważne słuchanie
- Korzystanie z uważności w codziennym dniu

UWAGA! Kolejność modułów może ulec zmianie, a treść modyfikacji w zależności od potrzeb grupy