

INTEGRALNE

STUDIUM ROZWOJU

OSOBISTEGO

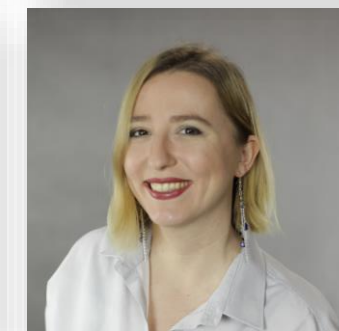
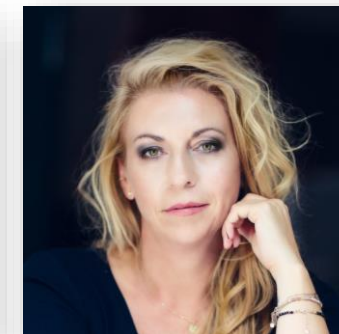
I Etap Szkoły Trenerów_ek
Komunikacji opartej na Empatii



Edycja Warszawa



**SZKOŁA
TRENERÓW I TRENEREK**
komunikacji opartej na
EMPATII



PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA



SZKOŁA
TRENERÓW I TRENEREK
komunikacji opartej na
EMPATII



Studium Integralne to skrócona nazwa programu. Celem studium jest **rozwój umiejętności interpersonalnych oparty na empatii i integralnej wizji rozwoju.**



Program powstał z myślą o osobach, które **z powodów zawodowych lub osobistych**, chcą zwiększyć swoje **umiejętności interpersonalne**, w tym szczególnie: **samoświadomość, empatię i komunikację.**



Im lepiej rozumiemy siebie, im bardziej obejmiemy siebie samoakceptacją, tym większa szansa na naturalną, empatyczną postawę wobec innych ludzi i świata.



Udział w programie to **czas zatrzymania się i poświęcenia empatycznej uwagi sobie**, swoim myślom, uczuciom i potrzebom, także tym mało uświadomionym, czasem doświadczanym jako „Cień”.



W czasie programu **uczestnicy poznają siebie i zwiększają swoje umiejętności** dzięki pracy w oparciu o 6 uznanych nurtów rozwojowych: **Trening interpersonalny, Gestalt, Porozumienie bez Przemocy (NVC), Pracę z przekonaniem** (podejście poznawcze), **Integrowanie Cienia** (podejście analityczne), **Uważność/rezyliencję/ucieleśnienie.**



Studium jest I-ym etapem Szkoły Trenerów_ek Komunikacji opartej na Empatii. Kurs Trenerski, czyli II-gi etap Szkoły jest realizowany w partnerstwie z Polskim Towarzystwem Psychologicznym.



FORMUŁA STUDIUM

7 SPOTKAŃ



Pierwsze spotkanie 4-dniowe
Czwartek-Niedziela / stacjonarnie






Kolejne 6 spotkań – 3-dniowe
Piątek-Niedziela / stacjonarnie



FORMUŁA STUDIUM



DODATKOWE INFORMACJE

-  160 godzin dydaktycznych (przy grupie 10-12 osób)
140 godzin dydaktycznych (przy grupie poniżej 10 osób)
-  Małe grupy (8-12 osób)
-  Start grup w 2024 roku – Warszawa





POZNAJ PROGRAM STUDIUM INTEGRALNEGO

160h DYDAKTYCZNYCH*



*przy grupie minimum 10 osób, przy mniejszej grupie łączna liczba godzin 140 h dydaktycznych



Program

Trening interpersonalny

40 godzin



1. Celem treningu jest **poszerzenie świadomości** i **autodiagnoza własnych uczuć, potrzeb, zachowań** i **postaw w relacjach w grupie**.
2. Świadomość to baza do tworzenia takich związków z innymi, w których jest i **bliskość** i **niezależność, branie** i **dawanie**, a **potrzeby są komunikowane wprost** i **spełniane w pokojowy sposób**.
3. Głównymi narzędziami rozwoju są **informacja zwrotna** oraz **szczerze wyrażanie siebie** oraz **bycie w dialogu** i **w kontakcie**.
4. 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 komunikatów i sprawdzać jaki wpływ wywierają.
5. Treningiem zaczynamy program, **obecność na treningu jest obowiązkowa**.



Program

Komunikacja oparta na Empatii

40 godzin (podzielona na 4 sesje/patrz kolejne moduły)



1. Celem tego modułu jest przedstawienie i praktyka podstawowych zasad **empatycznej komunikacji** w oparciu o metodę „**Porozumienie bez przemocy**” ang. **Nonviolent Communication**, wg. **M.Rosenberga**.
2. Mottem są słowa Rosenberga: „**To co powiesz, może zmienić świat**”.
3. Uczestnicy szkolenia dowiedzą się m.in.:
 - ✓ Dlaczego język, którym mówimy, jest ważny dla relacji i pokoju między ludźmi? w jaki sposób to co mówimy wpływa na inne osoby? jak poprzez słowa wpływać na poprawę jakości naszego życia i relacji?
 - ✓ 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?
 - ✓ Co to znaczy, że za każdą krytyką kryje się prośba? jak krytykować, żeby nie ranić?
 - ✓ Jak wygląda model komunikacji wg. 4 kroków?
 - ✓ Czym jest empatia wg D.Siegala i wg M.Rosenberga oraz czym są „zabójcy” empatii i jak ich unikać?



Program

Uważność/rezyliencja/ucieleśnienie

20 godzin



1. **Odporność psychiczna** zwana **rezyliencją** i wynikająca z niej pojemność na integrowanie nowej wiedzy i doświadczeń są kluczowe w procesie zmiany. Aby nie pozostać na poziomie intelektualnym, potrzebujemy ucieleśnić nasze nowe kompetencje, czyli osadzić je w ciele. Aby przejść drogę z „myślę, że wiem” do „czuję, że potrafię i stosuję” potrzebny jest odpowiedni **trening oparty na uważności i pracy z ciałem**.
2. Dlatego podczas tego spotkania skupimy się na **poznaniu i praktykowaniu metod somatycznych**:
 - ✓ Na poziomie doświadczenia będziemy praktykowały/li ćwiczenia z następujących nurtów pracy z ciałem : Ruch Autentyczny, Trening Jacobsona, Body-Mind Centering, Metoda Feldenkraisa, trening uważności (Scan Ciała), taniec intuicyjny, praca z oddechem w oparciu o wiedzę neurobiologiczną.
 - ✓ Na poziomie wiedzy dowiesz się jaka jest definicja rezyliencji wg Ricka Hansona i jej 12 składowych, poznasz teorię stref Regulacji Daniela Siegala oraz zapoznasz się z Teorią Samoregulacji.
 - ✓ Na poziomie refleksji, stworzymy przestrzeń do wymiany doświadczeń, omówimy co nam przeszkadza i co nas najbardziej wspiera w kontekście empatii dla siebie i troski o ciało.



Program

Praca z przekonaniem

12 godzin (+8h Empatyczna Komunikacja)



1. Celem tego modułu jest przekazanie wiedzy na temat mechanizmu **powstawania przekonań** i **typów przekonań** oraz poznanie sposobów na **identyfikowanie** i **transformowanie przekonań**.
2. Mamy w sobie wiele narracji oraz przekonań, które wpływają na nasze życie. Wpływają na to jak opisujemy sobie świat, jak się potem czujemy oraz co robimy i jakie decyzje podejmujemy, świadomie lub nieświadomie. Czasem te przekonania nas wzmacniają, a czasem prowadzą nie tam gdzie chcemy dojść.
3. W części praktycznej spotkania uczestnicy poznają, m.in.: **autorski model pracy z przekonaniem oparty na podejściu poznawczym** oraz **na koncepcji potrzeb wg.M.Rosenberga** i będą praktykować rozpoznawanie, ewaluowanie oraz umiejętność transformowania niesłużących przekonań.



Program

Warsztat Gestalt

20 godzin



1. Celem modułu 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**.
2. Warsztat Gestalt to czas **głębokiej refleksji nad sobą**. Jak mówił twórca podejścia Fritz Perls „**jedynym celem terapii Gestalt jest poszerzenie świadomości**”. Świadomości siebie – myśli, uczuć, potrzeb, reakcji ciała, tu i teraz, jest po to, aby mieć więcej wyboru w życiu.
3. 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.



Program

Integrowanie cienia

16 godzin (+4h Empatyczna Komunikacja)



1. 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 często **nasze skarby**. Skoro nasze życie wygląda tak jak wygląda kiedy mamy do dyspozycji „wszystko” oprócz cienia, to jak by wyglądało gdybyśmy ten cień oswoili?
2. O co możemy wzbogacić swoje życie integrując Cień?
3. Aby odpowiedzieć na to pytanie uczestnicy zdobywają wiedzę i wykonują ćwiczenia w następującym zakresie:
 - ✓ Empatii wobec komunikatów zawierających oceny - „myśli szakala”.
 - ✓ Mechanizmu powstawania „cienia” wg C.G.Junga, F.Perlsa oraz K.Wilbera.
 - ✓ Umiejętności integrowania cienia wg koncepcji J.Scherera.
 - ✓ Oswajania emocji związanych z byciem w grupie na eksponowanym stanowisku, w eksponowanej roli. Uświadomienie sobie tych emocji i wypracowanie własnych sposobów na radzenie sobie z dyskomfortem.



Program

Podsumowanie programu

12 godzin (+8h Empatyczna Komunikacja)

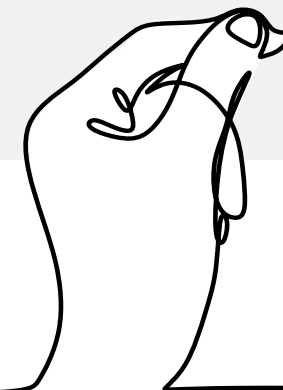


1. Podczas tego spotkania zamykającego cykl, zajmujemy się **podsumowaniem** i **domykaniem procesu rozwojowego**, na poziomie poznawczym, potrzeb i relacyjnym.



DLA KOGO JEST STUDIUM INTEGRALNE?

- Dla osób, które szukają sposobu na rozwój osobisty w grupie opartej na budowaniu empatii
- Dla osób, które chciałyby mieć dodatkowy lub nowy zawód trenera_ki lub pokrewny
- Dla liderów_ek
- Dla osób pracujących w działach HR
- Dla nauczycieli_ek, pedagogów_żek i dyrektorów_ek szkół i przedszkoli (w tym Montessori lub NVC)



CZY SĄ PRZECIWSKAZANIA DO UDZIAŁU W STUDIUM INTEGRALNYM?



Tak.

Są dwa podstawowe przeciwwskazania:



Bycie w kryzysie emocjonalnym lub zdrowotnym

- udział w programie wymaga zainwestowania czasu i energii, w sytuacji kryzysu najprawdopodobniej lepiej pomoże wsparcie indywidualne lub grupa specjalistyczna.

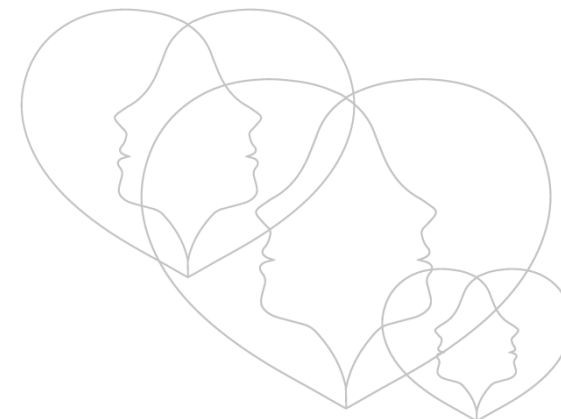


Posiadanie doświadczeń pracy w grupie interpersonalnej o podobnym temacie i czasie trwania

- Ze względu na możliwość podobnych doświadczeń i powtórzeń.



INWESTYCJA W SIEBIE



Opłata za udział w programie Studium Integralnego wynosi 8 300zł netto przy płatności jednorazowej.

Płatność może być rozłożona na raty 0% jeśli podejmiesz decyzję, podpiszesz umowę i dokonasz pierwszej wpłaty w ciągu 7 dni od spotkania wstępnego.
(dotyczy osób fizycznych)

Czy są możliwe zniżki?
Tak, jeśli wniesiesz całą opłatę w ciągu 7 dni od dnia rozmowy wstępnej otrzymasz 500 zł zniżki.
(dotyczy osób fizycznych)



Umów się na rozmowę

Zapraszamy na spotkanie i rozmowę o potrzebach rozwojowych, zasobach trenerskich i o tym, czy nasze programy mogą wesprzeć Twój rozwój osobisty lub zawodowy, a jeśli tak, to w jakim zakresie.



Marta Bialik-Kowalczyk

SMS: 606 906 933

E-MAIL: marta.bialik@szkolatrenerowempatii.pl



Lucyna Wieczorek

SMS: 695 015 550

E-MAIL: lucyna.wieczorek@szkolatrenerowempatii.pl



**SZKOŁA
TRENERÓW I TREEREK**
komunikacji opartej na
EMPATII

www.szkolatrenerowempatii.pl

OPINIE

Dzięki Szkole Trenerów_ek Komunikacji opartej na Empatii wiem więcej o sobie. Poznałam narzędzia, które pozwalają mi na dalszy rozwój. Zmieniła się jakość moich relacji w życiu osobistym i zawodowym.



Izabela Ziemińska

Trenerka
Menedżerka gwiazd

 IN MANAGEMENT

OPINIE

Studium Integralne było dla mnie niesamowitą podróżą w głąb siebie, pełną uważności i empatii. Zdanie, które towarzyszy mi do dziś brzmi: „trawa nie rośnie szybciej, gdy się za nią ciągnie” (prof. Gerald Huetner). Bardzo często dzielę się nim również z moimi Klientami... Wszystko dzieje się w swoim czasie i na wszystko potrzebny jest czas, pytanie, czy masz gotowość zacząć? 😊



Dominika Derewicz

Akredytowany coach

Psycholog

Trener sztuki porozumienia



OPINIE



Joanna Kosińska

Trenerka, Coachka
Menedżerka

Studium Integralne polecam
każdemu kto jest ciekawy siebie,
kto chce poprawić lub
odbudować relację ze sobą.



OPINIE



Donata Sulikowska

Twórczyni Przedszkola
i Żłobka EduMontessori



Temat komunikacji przez empatię mega potrzebny, a Ty (Lycyna Wieczorek) razem z całą ekipą trenerów wiecie jak to robić, szkołą dla mnie byłą prawdziwym przebudzeniem do nowego życia, bardziej świadomego i do świata lepszej komunikacji.



**SZKOŁA
TRENERÓW I TRENEREK**
komunikacji opartej na
EMPATII



**SZKOŁA
TRENERÓW I TRENEREK**
komunikacji opartej na
EMPATII

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!

