



TeamPlayers

# Warsztat IV

„Słowa, które budują i które rujnują”



Komunikacja opiera się na słowach, które potrafią zarówno konstruktywnie wzmocnić relacje, jak i destrukcyjnie wpływać na atmosferę oraz emocje. Wybór słów ma ogromne znaczenie w budowaniu trwałych relacji i efektywnej komunikacji interpersonalnej. W trakcie warsztatów przyjrzymy się takim sformułowaniom.

Komunikat Ja" to podejście do komunikacji, w którym jednostka wyraża swoje uczucia, myśli, potrzeby lub obserwacje, starając się unikać osądzania czy zrzucania winy na drugą osobę. Pomoże skupić się na swoich uczuciach i potrzebach zachęcając drugą osobę do empatycznego zrozumienia sytuacji. Nie wywołuje agresji. Zachęca do dialogu.

**Warsztat realizowany w oparciu o teorię Komunikat Ja, Komunikacji bez przemocy.**



Forma szkolenia – online

Czas trwania – 3h

Prowadzący – Katarzyna Zych