

# Moc empatii - Porozumienie Bez Przemocy W Szkole

## O warsztatach

Czy wiesz, że sposób, w jaki mówisz, może sprawić, że inni Cię lepiej zrozumieją i będą bardziej skłonni do współpracy? A może chcesz nauczyć się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i rozwiązywać konflikty w pokojowy sposób?

Te warsztaty online to świetna okazja, aby w przyjaznej atmosferze, bez wychodzenia z domu, nauczyć się skutecznej i empatycznej komunikacji. Spotkania będą interaktywne – pełne rozmów, ćwiczeń i scenek, które pomogą lepiej zrozumieć siebie i innych.

## Czego się nauczysz?

- ✓ Jak mówić, żeby inni Cię słuchali i rozumieli
- ✓ Jak lepiej wyrażać swoje emocje i potrzeby
- ✓ Jak radzić sobie z trudnymi rozmowami i konfliktami
- ✓ Jak mówić „nie” w sposób spokojny i asertywny
- ✓ Jak budować lepsze relacje w klasie i poza nią

## Program warsztatów:

### Moduł 1: Podstawy Porozumienia Bez Przemocy

- ✓ Jak nasze słowa wpływają na relacje?
- ✓ Jak mówić, żeby nie ranić innych i być dobrze zrozumianym?

### Moduł 2: Jak lepiej rozumieć siebie i swoje emocje?

- ✓ Jak rozpoznawać emocje i potrzeby?
- ✓ Jak radzić sobie ze złością, smutkiem i stresem?

### Moduł 3: Jak prowadzić trudne rozmowy?

- ✓ Jak rozwiązywać konflikty bez kłótni?
- ✓ Jak spokojnie wyrażać swoje zdanie i potrzeby?

### Moduł 4: Budowanie pozytywnych relacji

- ✓ Jak skutecznie współpracować z innymi?
- ✓ Jak tworzyć w klasie atmosferę empatii i szacunku?

 **Zapisz się na warsztaty online i naucz się, jak lepiej się komunikować, radzić sobie z emocjami i budować wartościowe relacje!**