



Agenda szkolenia:

„Komunikacja w oparciu o NVC (Porozumienie bez Przemocy)”

Miejsce: Toruń, Hotel Przystanek Toruń

Termin: 16-17.11.2026 r.

Trenerka: Ewa Zagawa

I Dzień

Podstawy komunikacji NVC – budowanie świadomości własnego stylu komunikacji

09:00–09:15

Rejestracja uczestników,

09:15–09:30

Otwarcie szkolenia, **PRE-TEST**

09:30–11:00

Wprowadzenie do Porozumienia bez Przemocy (NVC)

- założenia koncepcji Marshalla Rosenberga,
- komunikacja oparta na szacunku, empatii i odpowiedzialności,
- różnice pomiędzy obserwacją a oceną,
- najczęstsze bariery utrudniające skuteczną komunikację.

11:00–11:15

Przerwa kawowa

11:15–12:45

Analiza własnego stylu komunikacji

- identyfikacja własnych nawyków komunikacyjnych,
- rozpoznawanie komunikatów oceniających i wspierających,
- wpływ emocji i przekonań na sposób komunikowania się,
- ćwiczenia indywidualne i grupowe.

12:45–13:00

Zakwaterowanie uczestników

13:00–13:30

Obiad

13:30–15:00

Konstruowanie komunikatów zgodnie z modelem NVC

- cztery kroki efektywnego komunikatu:
- praktyczne tworzenie komunikatów zgodnych z NVC,
- ćwiczenia rozwijające umiejętność formułowania komunikatów.



15:00–15:15

Przerwa kawowa

15:15–16:45

Warsztat praktyczny – komunikacja w sytuacjach zawodowych

- analiza sytuacji z praktyki uczestników,
- identyfikacja zakłóceń w komunikacji,
- ćwiczenia komunikacyjne w parach i grupach,
- omówienie najczęściej popełnianych błędów.

16:45–17:00

Podsumowanie pierwszego dnia, pytania i dyskusja.

18:00

Kolacja (dla osób nocujących)

II Dzień

Praktyczne zastosowanie NVC w pracy zespołowej i zarządzaniu

07:00–08:00

Śniadanie

08:00–09:30

Komunikacja oparta na empatii i efektywny feedback

- czynniki wpływające na zakłócenia w efektywnej komunikacji,
- aktywne słuchanie jako narzędzie budowania relacji,
- udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej zgodnie z zasadami NVC,
- ćwiczenia praktyczne.

09:30–09:45

Przerwa kawowa

09:45–11:15

Empatyczny lider w organizacji

- rola lidera w budowaniu kultury dialogu,
- kompetencje lidera wspierającego współpracę,
- komunikacja w sytuacjach trudnych i konfliktowych,
- budowanie zaufania w zespole.

11:15–11:30

Przerwa kawowa

11:30–13:00

Zastosowanie zasad NVC w organizacji

- wykorzystanie NVC w codziennej współpracy,
- komunikacja z pracownikami i klientami,



- rozwiązywanie konfliktów z wykorzystaniem modelu NVC,
- budowanie kultury organizacyjnej opartej na dialogu i współpracy.

13:00–13:30

Obiad

13:30–15:00

Warsztat praktyczny – część II

- analiza studiów przypadku (case study),
- odgrywanie scenek z wykorzystaniem modelu NVC,
- rozwiązywanie sytuacji konfliktowych z zastosowaniem komunikacji bez przemocy,
- opracowanie indywidualnych rekomendacji do wdrożenia NVC w miejscu pracy,
- sesja pytań i odpowiedzi oraz wymiana doświadczeń uczestników.

15:00–15:15

POST-TEST, podsumowanie szkolenia, wręczenie zaświadczeń oraz zakończenie szkolenia.