

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Empatyczne spotkania w Gryfie: Komunikacja wspierająca porozumienie ze sobą i innymi



Data

17-04-2026r.

Godzina

12.00-15.00

Miejsce

KDK Gryf, ul. Sobieskiego 13

Wstęp

płatny

[Spotkanie](#)

Treść

Konstanciński Dom Kultury zaprasza do willi Gryf (ul. Sobieskiego 13) na Empatyczne spotkanie pt. „Komunikacja wspierająca porozumienie ze sobą i innymi”.

Prawdziwa zmiana społeczna zaczyna się blisko – w naszych domach, szkołach i codziennych spotkaniach. „Stacja Empatii” to bezpieczna przestrzeń, w której każdy może zadbać o swój wewnętrzny dobrostan i nauczyć się być naturalnie sobą. Proces oduczania się krytyki, obwiniania czy zawstydzania na rzecz empatycznego dialogu to wyzwanie, które warto podjąć wspólnie.

Co dzieje się podczas spotkań?

W grupie praktykującej wspieramy się w wyrażaniu potrzeb z dbałością o relacje. Spotkania mają formę zasiadania w kręgach, co pomaga dostrzegać więzi między ludźmi i budować siłę płynącą z autentyczności. Program obejmuje:

- praktykę empatii w parach i grupach,
- pracę na realnych sytuacjach z życia uczestników,
- rozwijanie słownictwa emocjonalnego,
- dzielenie się wiedzą z zakresu neurobiologii i modelu NVC (Porozumienie bez Przemocy).

Prowadząca: Kasia Romaniuk.

Jeśli masz wątpliwości lub pytania, skontaktuj się z prowadzącą pod nr. telefonu **535 999 896**.

Zapisy i więcej szczegółów przez [formularz](#).

Opłata dobrowolna

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/events/empatyczne-spotkania-w-gryfie-komunikacja-wspierajaca-porozumienie-ze-soba-i-innymi>