**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