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

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

Data
19-06-2026r.

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-1