

EWALUACJA warsztatów „Błogosławiąca Komunikacja. Kroki ku Relacji”
2021/2022 Warszawa, 5 par małżeńskich pracujących
w trybie on-line: 10 spotkań po 2 godziny, razem 20 godzin.

PYTANIE 1 Czy tematy poruszane na warsztatach przybliżyły Ci, czym jest błogosławieństwo, a także przekleństwo w komunikacji, wychowaniu? Tak, nie, trudno powiedzieć. Jeśli tak, opisz, w jaki sposób.

KOBIETY

- Tak, przybliżyły mi, czym jest błogosławieństwo i przekleństwo. W szczególności uświadomiły nam, jak ważna jest komunikacja empatyczna. Ta komunikacja zbliża ludzi i jest dobrem samym w sobie.
- Tak. Warsztaty bardzo przybliżyły mi, czym jest błogosławieństwo i przekleństwo. Ukazały mi, jak poprzez komunikację możemy błogosławić lub złorzeczyć innym. Nauczyło mnie to uważności w słuchaniu innych oraz przy wypowiedzaniu się.
- Tak, zrozumiałam, że słowa, jakie kierujemy do innych, mają wielką moc, mogą być błogosławieństwem, jeśli są to słowa dobre, empatyczne i przekazywać drugiemu człowiekowi dobro albo być krzywdzące, oceniające, przeklinające, co przynosi innemu człowiekowi zło, wprowadza siły zła.
- Tak, warsztaty przybliżyły nam, jak mamy się do siebie odnosić, rozmawiać stosując empatię, co dla nas było czymś ważnym., dla związku, jak i w rozmowach z dzieckiem.
- Uświadomiłam sobie, jak wielkie znaczenie ma słowo i co ze sobą niesie.

MEŻCZYŹNI

- Tak, na warsztatach był omawiany temat błogosławieństwa i przekleństwa. Błogosławieństwo *...(nieczytelne)* dobrem, a przekleństwo złem. Trzeba iść w kierunku błogosławieństwa, a nie przekleństwa, to będzie wszystko układało się dobrze.
- Tak.
- Tak. W taki sposób myślę, że praktycznie to samo zdanie wypowiedziane do drugiej osoby może być albo błogosławieństwem albo przekleństwem, wszystko zależy od sposobu mówienia.
- Tak. Przybliżyła empatyczny sposób prowadzenia dialogu, jak i podpowiada, jak rozwiązać konflikty rodziców z dziećmi w sposób pokojowy.
- Przede wszystkim to SŁOWA, ich odpowiedni dobór, może wzmacniać drugą osobę lub ją osłabiać, błogosławić lub przeklinać.

PYTANIE 2 Czy wiedza i umiejętności wyniesione z kursu pomagają/pomogą Ci w budowaniu więzi z dzieckiem, innymi ludźmi? tak, nie, trudno powiedzieć. Jeśli tak, w jaki sposób.

KOBIETY

- Tak, zdecydowanie pomogły. Dzięki warsztatom wiem, jak się komunikować z dzieckiem, jak ważny jest sposób porozumiewania się i zwracania uwagi na potrzeby oraz uczucia dziecka.
- Tak. Wiedza i umiejętności zdobyte podczas warsztatów pomaga w budowaniu więzi z dzieckiem i innymi, ponieważ nauczyliśmy się, jak m. in. empatycznie rozmawiać, jak prosić, dziękować i wyrażać swoje potrzeby. Dodatkowo dało mi to poczucie spokoju i śmiałości w rozwiązywaniu konfliktów.

- Tak, w lepszy sposób komunikujemy się z córką.. Bardziej zwracam uwagę na jej emocje, umiem na nie lepiej zareagować, bardziej empatycznie, dzięki czemu nasza córeczka coraz bardziej się otwiera, czuje się bezpiecznie i nam ufa.

- Tak, pomogą nam. Nauczyliśmy się, jak rozmawiać z dzieckiem, uczyć dziecko zachowania. Nie możemy karać dziecka....

- Tak, warsztaty pomagają w budowaniu więzi, podchodzę bardziej świadomie do wychowania dziecka oraz rozwijam bardziej więź z mężem.

MEŹCZYŹNI

- Tak, były przedstawione reakcje rodziców i dzieci, które omawialiśmy na warsztatach. Jak rozmawiać, mówić, słuchać dziecka i wychowywać w dobrej wierze. Wiedza przekazana nam na warsztatach pokazała, jak wychować dziecko na dobrego człowieka, który szanuje innych ludzi.

- Tak bardziej jestem otwarty na siostrzenicę, bardziej ją rozumiem i lepiej się z nią rozmawia.

- Tak, pomogą ,przede wszystkim będę się starał do dziecka mówić w sposób empatyczny, będę starał się nie ranić uczuć drugiej osoby, będę atakować problem a nie człowieka.

- Tak. Na pewno przybliżą i ułatwią sposób wychowania dzieci w trudnych chwilach, jak i można wykorzystać wiedzę do kontaktów ze znajomymi.

- Tak, na pewno: - aktywne słuchanie, - poprzez mowę ciała, - poprzez skupienie się najpierw na potrzebie drugiej osoby.

PYTANIE 3 Czy wiedza i umiejętności wyniesione z kursu pomagają/pomogą Ci w wypełnianiu przykazania miłości bliźniego? Tak, nie, trudno powiedzieć. Jeśli tak, napisz, w jaki sposób.

KOBIETY

- Zdecydowanie tak, komunikacja błogosławiąca zbliża ludzi do siebie i pozwala lepiej wzajemnie się porozumieć.

- Tak. Wiedza i umiejętności wyniesione z warsztatów pomagają mi w przykazaniu miłości bliźniego gdyż uczą słuchać innych z uwagą i okazywać im empatię.

- Tak. Zrozumiałam, że miłość bliźniego przede wszystkim przejawia się poprzez budowanie dobrej, błogosławiącej relacji między ludźmi.

- Tak. Jest to szacunek dla drugiej osoby, jak i dziecka. Wspólne relacje dają satysfakcję z działania.

- Tak, widzę lepiej potrzeby innych, łatwiej mi rozmawiać i szanować inne potrzeby i zachowania niż moje.

MEŹCZYŹNI

- Tak, komunikacja błogosławiąca sama kieruje nas, jak otworzyć się do drugiego człowieka, pomagać, wysłuchać, miłować i szanować bliźniego.

- Tak.

- Tak jak wcześniej pisałem, gdyż do tej pory nie wiedziałem, że nawet ton głosu ma znaczenie i może ranić i to bardzo drugą osobę.

- Tak, wykorzystuję wiedzę z zajęć do kontaktu z małżonką i otaczającymi ludźmi, w sposób życzliwy i pokojowy odnosząc się do nich.

- Tak, nie oceniać innych, nie przypinać łątek. Poprzez szacunek do potrzeb innych.

PYTANIE 4 Czy udział w warsztatach miał wpływ na kształtowanie Twoich więzi ze wspólnotą Kościoła? Tak, nie, trudno powiedzieć. Jeśli tak, napisz, w jaki sposób.

KOBIETY

- Tak, udział w warsztatach uświadomił mi, jakim dobrem jest komunikacja empatyczna jest dobrem płynącym od Pana Boga.
- Tak Udział w warsztatach ma wpływ na kształtowanie moich więzi ze wspólnotą kościoła gdyż pomógł mi bardziej realizować przykazanie miłości.
- Trudno powiedzieć.
- Warsztaty i Kościół to miłość, wiara, nadzieja, uczą nas postępowania i zachowania wobec drugiej osoby.
- Trudno powiedzieć.

MEŹCZYŹNI

- Tak, komunikacja błogosławiona wpłynęła na mnie pozytywnie za pomocą Pana Boga.
- Tak, bardziej się otworzyłem na kościół niż kiedyś.
- Trudno powiedzieć.
- Tak, Jestem katolikiem, który uczęszcza w niedzielę i święta do kościoła. Biorę czynny udział we mszy świętej.
- Trudno powiedzieć

PYTANIE 5 Czy uważasz, że warsztaty można określić jako jedną z form ewangelizacji? Tak, nie, trudno powiedzieć. Jeśli tak, napisz dlaczego.

KOBIETY

- Trudno powiedzieć.
- Tak, gdyż uczą nas postrzegać działanie Pana Boga i szatana w komunikacji między ludźmi i w naszym życiu.
- Tak. Warsztaty w swojej treści często nawiązywały do Ewangelii, uczyły, jak być dobrym człowiekiem właśnie poprzez komunikację i że budowanie dobrych więzi to powinność chrześcijanina.
- Tak, wiąże się to z nauką dla dorosłych i dzieci. Pogłębiają więź rodzinną.
- Tak, warsztaty pokazują, jak szanować innych ludzi oraz pokazują, jak pracować nad sobą, by być lepszym człowiekiem i że w tym wszystkim jest Pan Bóg.

MEŹCZYŹNI

- Tak. Błogosławiona Komunikacja nawiązuje do ewangelizacji poprzez rozmowy, dobroć, miłość, szacunek do drugiej osoby.
 - Trudno powiedzieć.
 - Tak gdyż moje zdanie jest takie, że warsztaty uczą jak być dobrym dla innych, starać się nie ranić drugiej osoby choćby słowami.
- Tak, Warsztaty kształtują we mnie bliskość z pojednaniem z bogiem, jak i wskazują drogę, którą muszę podążać.
- Trudno powiedzieć.

PYTANIE 6 Uwagi i spostrzeżenia uczestnika.

KOBIETY

- Dzięki warsztatom wiemy, jak wielkim darem jest komunikacja empatyczna. Komunikacja empatyczna bardzo pozytywnie wpłynęła na nasze małżeństwo, na stosunki z innymi ludźmi. Warsztaty uświadomiły nam błędy, jakie do tej pory popełnialiśmy w komunikacji.
- Było miło i sympatycznie, bez stresu i nerwów. Zajęcia te były dla nas bardzo pomocne, wiele nas nauczyły.
- Ciekawe były przykłady, odgrywanie scenek – dużo pokazywały. Warsztaty bardzo ciekawe. To był dobry czas.

MEŹCZYŹNI

- Dzięki udziałowi w warsztatach otworzyłem się do ludzi pozytywnie, więcej rozmawiam z żoną i jestem empatyczny do osób obcych. Dało mi to pozytywne myślenie i patrzeć na innych ludzi pozytywnie i udzielaniu pomocy innym i dbania o innych.
- Mogę te warsztaty polecić innym niedowiarkom, tak jak ja nie wierzyłem, że słowami można leczyć, jak i zranic.
- W czasie trwania warsztatów przeważała atmosfera miła i wesoła.
- Życzyłbym innym osobom, aby przeszli przez takie warsztaty.

EWALUACJA dotycząca budowania wzajemnej relacji.

PYTANIE 1 „Czy wspólne uczestnictwo w warsztatach przyniosła korzyści Państwa związkowi?”

PYTANIE 2 „Czy sposób prowadzenia warsztatów i komunikacji wspierał relację małżeńską?”

Iwona i Michał, 29.10.2021

Michał:

1. Tak, wpłynęło pozytywnie i otworzyliśmy się na wspólne rozmowy, jesteśmy do siebie empatyczni, wspieramy się, miłujemy się, szanujemy i żyjemy w zgodzie. Okazujemy sobie szacunek i wsparcie. Możemy liczyć żona na męża i mąż na żonę w każdej sytuacji życiowej.

2. Tak. Warsztaty BK wpłynęły na naszą relację małżeńską empatycznie. Zostały nam przekazane pozytywne (*rzeczy*) i dało nam to dużo do myślenia, do pracy. Jesteśmy empatycznymi małżonkami dzięki błogosławiącej komunikacji.

Iwona

1. Tak. Udział w warsztatach zbliżył nas do siebie. Zdecydowanie więcej rozmawiamy o swoich uczuciach oraz bardziej rozumiemy swoje potrzeby. Nasza relacja zdecydowanie się poprawiła.

2. Tak. Sposób prowadzenia warsztatów wspierał naszą relację. Różne scenki podczas warsztatów uświadomiły nam, co może czuć druga osoba. Pozwoliły także wzajemnie zbliżyć się do siebie.

Agnieszka i Dawid, 10.12.2021

Dawid

1. Tak, dlatego, że bardziej otworzyłem się i dużo więcej rozmawiam z żoną.

2. Tak, bardziej nauczyliśmy się mówić do siebie.

Agnieszka

1. Tak. – mój mąż odważniej nawiązuje rozmowę z innymi osobami; - staliśmy się bardziej otwarci na siebie; - nauczyliśmy się komunikować empatycznie; - nauczyliśmy się wyrażać nasz potrzeby i prośby.

2. Tak, - uczyliśmy się empatii, wyrażania potrzeb, prośb; - pracowaliśmy razem, czy to w domu, czy na warsztacie; - staraliśmy się zrozumieć siebie nawzajem; - byliśmy zachęceni do pracy; - była bardzo miła atmosfera.

Joanna i Marcin, 17.12.2021

Marcin

1. Tak. Główną korzyścią jest to, że do tej pory praktycznie nie umieliśmy się zwracać do siebie w sposób empatyczny, przynajmniej ja nawet nie wiedziałem, że słowa mogą tak bardzo ranić ukochaną osobę. Nauczyłem się atakować problem a nie osobę. Dotarło do mnie, że rozmowa może przynieść dużo lepsze rozwiązanie niż czyny. W szczególności właśnie rozmowa prowadzona w sposób empatyczny, to jest miły do drugiej osoby. 2.

Tak, wspierał i to bardzo przede wszystkim tym, że na warsztacie dużo ćwiczyliśmy, w jaki sposób właściwie rozmawiać ze sobą, rozwiązywać problemy, właśnie w sposób empatyczny, jak rozmawiać z dziećmi, żeby się nawzajem wspierać.

Joanna

1. Tak. Warsztaty pomogły nam lepiej komunikować się ze sobą, bardziej zwracać uwagę na swoje potrzeby.. Na pewno poprawiły i wzmocniły naszą relację. Dzięki nim szybciej wychodzimy z sytuacji trudnych czy konfliktów albo ich unikamy. Umieemy ze sobą rozmawiać w sposób bardziej empatyczny.

2. Tak, sposób prowadzenia warsztatów (online) bardzo nam odpowiadał. Czuliśmy się swobodnie i bez skrepowania mogliśmy omawiać wszystkie problemy, wyjaśniać niejasności, zadawać pytania. Był to czas całkowicie poświęcony nam, czuliśmy, że nasza relacja się wzmacnia po warsztatach i właśnie taki sposób ich prowadzenia był dla nas najbardziej korzystny.

Joanna i Krzysztof 14.02.2022

Krzysztof

1. Tak. Podpowiedziały rozwiązania spornych rozwiązań różnych sytuacji życiowych i wychowawczych dzieci. W książce jest wiele przykładów przedstawiających, jak się zachować w sytuacjach wynikłych w danej chwili.

2. Tak. Przybliży bliższy dialog małżeński, podpowiada empatyczny sposób rozmowy i pokojowe rozwiązanie spornych tematów życiowych.

Joanna

1. Tak Jak najbardziej zbliżyliśmy się do siebie bardziej rozmawiamy ze sobą, interesujemy się zachowaniami drugiej osoby. Dużo dowiedzieliśmy się, jak rozmawiać z dziećmi, postę pować z nimi.

2. Tak, ponieważ nauczyłam się spokojnie wysłuchać męża, nie przerywać mu w środku zdania. Liczę się ze zdaniem męża. Z zajęć jesteśmy zadowoleni, dużo wniosło to do naszego małżeństwa.

Monika i Marcin 21.04.2022

Marcin 1. Tak Poznałem lepiej, bliżej siebie. Poznałem lepiej, bliżej moją żonę. Zyskaliśmy większą świadomość swoich potrzeb, ograniczeń. Spędzenie czasu na warsztatach we dwójkę było cenne. Jeszcze bardziej siebie słuchamy. Jesteśmy bardziej empatyczni.

2. Tak. Odgrywanie scenek, okazywanie empatii. Wspólne czytanie rozdziałów książki/ artykułów/materiałów.

Monika 1. Tak. Łatwiej zauważamy swoje potrzeby i potrzeby współmałżonka, nasze rozmowy są bardziej zaangażowane, lepiej się słuchamy. Czuję, że to wpłynęło i wpływa na rozwój naszego małżeństwa, że ciągle się rozwijamy i poznajemy.

2. Tak. Byliśmy w tym razem, wspólnie odgrywaliśmy scenki. Mogliśmy razem rozmawiać po warsztatach i omawiać, co było dla każdego ważne. Tematy na warsztatach były pomocne w rozwijaniu naszej relacji i poznawaniu samego siebie, ale też współmałżonka.