

## **BŁOGOSŁAWIĄCA KOMUNIKACJA - kroki ku relacji**

Motto:

*„Wiedźcie, że w dniu sądu ludzie zdadzą sprawę z każdego niepotrzebnie wypowiedzianego słowa. Bo właśnie na podstawie twoich słów będziesz usprawiedliwiony i na podstawie twoich słów będziesz potępiony” (Mt 12,36-37)*

*„Błogosławieni, którzy zabiegają o pokój, albowiem oni będą nazwani synami Bożymi.”  
(Mt 5,9)*

**Serdecznie zapraszamy na kursy organizowane w Parafii Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny na Wrzecionie w Warszawie ul. Przy Agorze 9 – sala Immaculata/kawiarenka w poniższych terminach:**

**- TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH, WYCHOWAWCZYCH**

**Termin: 11.01 – 29.03.2023** (przerwa w ferie zimowe) **ŚRODY w godz. 17.30 – 20.00**

Koszt 750 zł ( w przypadku trudności finansowych możliwość indywidualnych ustaleń).

Kurs przeznaczony dla rodziców, wychowawców, a także wszystkich innych osób, zainteresowanych podnoszeniem swoich umiejętności w zakresie komunikacji międzyludzkiej. Jest to 10 spotkań, które trwają 2,5 godziny (bez przerwy). Grupa liczy do 12/14 osób. Pary mogą być razem, lecz nie jest to konieczne. Metody pracy aktywne, warsztatowe, materiały zapewnia prowadząca. Zalecana praca własna w domu, według ćwiczeń na zajęciach. Dzielnie się w kręgu tym, co się udało, lecz również i trudnościami. Możliwość indywidualnych konsultacji z prowadzącą w ramach kursu.

**- JAK ROZMAWIAĆ NA TRUDNE TEMATY Z DOROSŁYMI DZIEĆMI?**

**Termin: 23.01 – 27.03.2023** (przerwa w ferie zimowe) **PONIEDZIAŁKI w godz. 17.30 – 20.00** Koszt 600 zł ( w przypadku trudności finansowych możliwość indywidualnych ustaleń).

Kurs adresowany do rodziców dorosłych dzieci. Jest okazją do refleksji nad swoim rodzicielstwem, a także nad jakością kontaktu ze swoimi dorosłymi dziećmi na dzień dzisiejszy. W kręgu możemy podzielić się radościami i smutkami. Wzmacniać i kontynuować to, co dobre, wybaczyć i zadośćuczynić to, co takie nie było. Program kursu obejmuje podstawowe umiejętności z zakresu komunikacji międzyludzkiej, służącej budowaniu kontaktu nacechowanego akceptacją, zrozumieniem, docenieniem, umiejętnością współpracy. Jest to 8 spotkań, które trwają 2,5 godziny (bez przerwy). Grupa liczy do 12/14 osób. Metody pracy aktywne, warsztatowe, materiały zapewnia prowadząca. Zalecana praca własna w domu, według ćwiczeń na zajęciach. Dzielnie się w kręgu tym, co się udało i tym, co sprawia trudności. Możliwość indywidualnych konsultacji z prowadzącą w ramach kursu.

### **INFORMACJE I ZAPISY**

**e-mail: warsztaty@blogoslaviacakomunikacja.pl**

**tel. 798 098 204 Mira Kęпка**

**www.blogoslaviacakomunikacja.pl**

**lub w kancelarii parafialnej**

**PROGRAM KURSÓW „BŁOGOSŁAWIĄCA KOMUNIKACJA- kroki ku relacji”**

Program oparty jest na metodzie psychologiczno-pedagogicznej **Adele Faber i Elaine Mazlish** „*Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*” i na metodzie psychologicznej „*Porozumienie bez Przemocy*” **Marshalla Rosenberga**.

Czerpie również wiedzę od takich autorów, jak: M. Król-Fijewska „*Stanowczo, łagodnie, bez lęku*”; R. Fisher, W. Ury „*Dochodząc do TAK. Negocjowanie bez poddawania się*”; J. Pulikowski „*Jak budować więzi w rodzinie?*”; G. Mate, G. Neufeld „*Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów*”.

Wykorzystuje autorską, graficzną koncepcję prowadzącej **Miry Kęпки** - „*Wzmacniaki – kroki ku relacji. Jak komunikować się empatycznie?*”

Program pogłębiony jest o wiedzę dotyczącą relacji międzyludzkich, głoszoną przez teologów, między innymi przez: ks. **Zbigniewa Wądryka**, ks. **Krzysztofa Grzywacza**, ks. **Piotra Pawlukiewicza**, o. **Józefa Witko** i innych.

**TREŚCI WARSZTATÓW** obejmują omówienie i ćwiczenia dotyczące:

- Określanie uczuć i potrzeb, wyrażania ich w dialogu – **komunikacja empatyczna**.
- Sposoby zachęcania do współpracy. Technika F.U.O. Komunikaty, które osłabiają.
- Umiejętność odróżniania spostrzeżenia od oceny.
- Aktywne słuchanie, parafraza, język „ja”, język „ty”, mowa ciała.
- Stawianie granic, **asertywność**, „miękka” odmowa.
- Formułowanie prośb w języku konkretnych działań.
- Wyrażanie uznania, pochwała opisowa.
- Wyrażanie wdzięczności.
- Koncepcja „poślizgu emocjonalnego”, ( porwań emocjonalnych).
- **Błogosławieństwo jako akceptacja, wzmocnienie; złorzeczenie jako odrzucenie, osłabienie – w powiązaniu z przesłaniem Ewangelii, Biblii.**

Na kursie „**Trening umiejętności komunikacyjnych, wychowawczych**” poruszamy jeszcze tematy dotyczące:

- Stosowania konsekwencji i zadośćuczynienia zamiast kary, wspólne rozwiązywanie problemów.
- Wspierania samodzielności dzieci.
- Uwalniania dziecka od grania ról.

### **NAJWIĘKSZA POMOC**

W komunikacji międzyludzkiej bardzo ważna jest świadomość, że nawet z najlepszymi intencjami, wyrażając się jak najbardziej poprawnie z punktu widzenia psychologii, czyli wkładając w komunikację całe swoje serce i umiejętności, możemy napotkać mur nie do przebycia ze strony osoby, z którą chce się nawiązać porozumienie.

Może ona nie chce rozmawiać, albo atakuje nas lub siebie słowami – krytycznymi, oskarżającymi, oceniającymi, uogólnieniami. Możemy mieć cierpliwość i umiejętności, aby pomóc tej osobie przetłumaczyć jej oceniające, agresywne w wymowie komunikaty na język uczuć i potrzeb, tak jak tego uczy między innymi „*Porozumienie bez Przemocy*”.

Jednak i to może okazać się niewystarczające, gdy ta osoba nie chce nas słuchać, podejrzewa o manipulację, złe intencje, nie jest w stanie wejść w szczerzy dialog, zamyka się przed nami. Różne mogą być tego przyczyny, natury psychologicznej i/lub duchowej.

To jest sytuacja, która może powodować przykre uczucia, ból emocjonalny, sytuacja w której warto zaprosić Boga do tej relacji. Człowiek wierzący wie, że jego kontrola i moc sprawcza jest ograniczona. Powierając, w poczuciu bezsilności, siebie i swoją relację z drugim człowiekiem Bogu, otwiera się na Jego działanie, na Moc z wysoka, łaskę, która wspiera,

daje nowe siły, przemienia serca, sytuacje, powoduje zbiegi okoliczności, a niekiedy zabiera coś bezpowrotnie, otwierając w naszym życiu nowe możliwości.

**Zachowania będące nośnikiem błogosławieństwa:**

**BŁOGOSŁAWIENSTWO:** dobrze, że jesteś, akceptacja, pochwały, wyniesienie, dostępność, otwartość, empatia, współczucie, współdziałanie, przebaczenie, rozumna swoboda, wyznaczanie granic, wspieranie rozwoju, przytulanie, czuły, przyjazny dotyk.

**Zachowania będące nośnikiem przekleństwa, złorzeczenia:**

**ZŁORZECZENIE:** szkoda, że jesteś, odtrącenie, poniżenie, oceniająca krytyka, skrytość, zamknięcie, nieczułość, obojętność, unikanie, rozliczanie, rygorizm, nadopiekuńczość, brak granic, nadmierna kontrola, etykietki, role, dystans, zły dotyk.

Opracowanie tekstu: Mira Kępka grudzień 2022