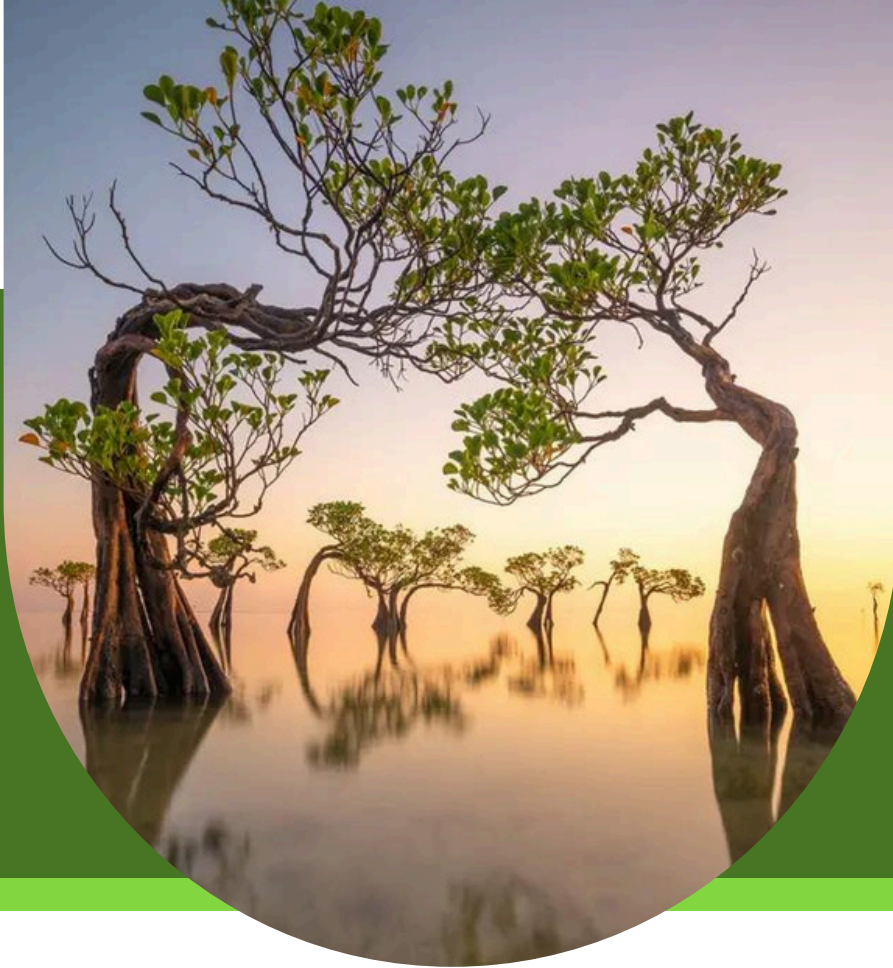




Centrum Dialogu  
i Transformacji  
Konfliktu



## Warsztat komunikacji dla pary



### Wasza relacja i wspólna praca nad dobrą rozmową

Korzyści z udziału w warsztatach:

- lepsze rozumienie siebie samych i siebie nawzajem, pogłębiona relacja
- większa otwartość na rozmowę o tym, co pod powierzchnią
- większa gotowość do słuchania i mówienia o emocjach i potrzebach
- ogólna poprawa jakości i umiejętności komunikacji
- lepsze rozumienie i radzenie sobie z konfliktowymi sytuacjami



**4 spotkania po 2h**  
+ spotkanie  
organizacyjne

praktycznie, życiowo  
i w nieformalnej  
atmosferze

**stacjonarnie**  
**lub online**

**Więcej informacji:**

- ✓ [biuro@mediacjatransformatywna.pl](mailto:biuro@mediacjatransformatywna.pl)
- ✓ 505 001 383

[www.mediacjatransformatywna.pl](http://www.mediacjatransformatywna.pl)  
[www.pelikan.org](http://www.pelikan.org)

## Spotkanie organizacyjne:

To okazja na poznanie się i rozmowę o tym, jakie macie potrzeby, do czego Was zapraszamy i jaka formuła nauki i warsztatów byłaby dla Was najdogodniejsza. Wspólnie zaprojektujemy przebieg i tematy kolejnych 4 spotkań oraz przedstawimy nasz sposób pracy. Wszystko po to, żebyście mogli z przekonaniem zdecydować, czy taki warsztat Wam odpowiada.

## 4 spotkania warsztatowe (po 2h każde):

Kolejne spotkania to już konkretna praca warsztatowa. W zależności od Waszej decyzji, każde spotkanie może obejmować inny temat, przez cały cykl możemy pracować nad jednym obszarem albo rozplanować ten wspólny czas jeszcze inaczej – jesteśmy elastyczni, bo zależy nam na przydatności i praktycznym wymiarze warsztatów. Ich celem jest stworzenie Wam komfortowej przestrzeni do pracy nad komunikacją i umiejętnościami, których rzeczywiście potrzebujecie.

### SPOTKANIE 1

PRZYJRZYJMY SIĘ SOBIE W KONFLIKCIE

### SPOTKANIE 2

WEWNĘTRZNY KOMPAS I BUDOWANIE PRZESTRZENI DO ROZMOWY



### SPOTKANIE 3

POROZMAWIAJMY O ROZMOWIE

### SPOTKANIE 4

JAK TO POWIEDZIEĆ?

więcej informacji

