

# Komunikacja, która buduje bliskość I

Nikt, z wyjątkiem Ciebie, nie wie, czego potrzebujesz. Jesteś ekspertem i najwyższym autorytetem w dziedzinie swoich potrzeb. Może jednak istnieć w Tobie silny wewnętrzny zakaz ich wyrażania. Masz nadzieję, że przyjaciele i rodzina będą na tyle wrażliwi i domyślą się, aby wiedzieć, czego chcesz. Albo czujesz, że proszenie o cokolwiek jest niewłaściwe, wyrażasz swoje potrzeby za pomocą złości lub rozżalenia.

**Próbie stworzenia bliskiego związku bez wyrażania swoich potrzeb można porównać do prowadzenia samochodu bez używania kierownicy. Możesz jechać dość szybko, ale nie możesz zmienić kierunku ani ominąć dziur na drodze. Jeśli dwoje ludzi potrafi jasno wyrazić swoje potrzeby, wówczas taki związek - poprzez zmianę i dopasowanie do siebie - się rozwija.**

Potrzeby same w sobie nie są niczym niewłaściwym. Wyrażenie ich nie stanowi ani oceny ani oskarżenia. To jedynie proste stwierdzenie mówiące o tym, co mogłoby Ci pomóc lub sprawić radość.

**Tematem warsztatu jest wyrażanie siebie w sytuacji dla nas ważnych i w kontaktach z istotnymi dla nas osobami. Jak kominikować się jasno na temat swoich wewnętrznych doświadczeń oraz w pełni je opisywać, nie korzystając z obwiniania i krytyki innych.**

Poznasz:

- zasady pełnej komunikacji, na której opierają się bliskie związki
- kiedy komunikacja częściowa sprzyja, a kiedy wprowadza zamieszanie
- komunikaty wspierające i raniące

---

## Komunikacja, która buduje bliskość II

Masz tendencje do emocjonalnego działania? zalewają Cię emocje? komunikujesz się poprzez narzekanie, ataki płaczu, czy złość? A może masz wiele uprzedzeń i ograniczeń wewnętrznych? kominikujesz się z innymi obwiniając ich i atakując? Unikasz jasnych komunikacji, albo Twój bliscy jej unikają?

**Umiejętność komunikacji polega na rozpoznaniu roli, jaką przyjmujemy podczas interacji, czy mówimy z pozycji rodzica, dorosłego czy dziecka.**

**Na warsztacie:**

- Nauczysz się rozpoznawać swoje wewnętrzne dziecko, jego słabe strony, jego lęki, emocje i podstawowe sposoby ich wyrażania.
- Nauczysz się rozpoznawać swojego wewnętrznego rodzica, jego sądy, nakazy, niezmiennie koncepcje oraz podstawowe sposoby ich wyrażania.
- Zobaczysz jak znaleźć równowagę między intensywnymi uczuciami dziecka a zasadami i nakazami rodzica.
- Nauczysz się wzmacniać pozycję swojego wewnętrznego dorosłego, który umiejętnie wyraża siebie, tworząc atmosferę sprzyjającą wzajemnej otwartości i zaufaniu.

Poznasz zasady czystej komunikacji i komunikacji zaburzonej - sprzyjającej powstawaniu konfliktów. Zobaczysz jak rozmawiać z partnerem, dzieckiem i innymi, aby przekazać swoje stanowisko w sposób zachowujący szacunek dla siebie i innych, co sprzyja osiągnięciu zamierzonych celów w atmosferze wzajemnej bliskości i pozwala zachować dobre relacje nawet w sytuacji konfliktu.

**Komunikacją jest drogą do pełnej bliskości w Twojej rodzinie i otoczeniu.**

# Sztuka komunikowania się z dziećmi

Skuteczne rodzicielstwo polega na uświadomieniu sobie dwóch faktów: że rodzice to istoty ludzkie, które mogą mieć problemy, oraz że dzieci to istoty ludzkie, które mogą mieć problemy.

Efektywne rozwiązywanie problemów wynika z umiejętności komunikowania się między sobą.

**Sztuka porozumiewania się polega na: słuchaniu, ekspresji słownej i wspólnym rozwiązywaniu problemów. Od tych umiejętności zależy skuteczne rodzicielstwo.**

Jak znaleźć wspólne rozwiązanie problemu, które wszyscy zainteresowani będą mogli zaakceptować? Jak współpracować ze swoimi dziećmi?

## W planie warsztatu:

- aktywne słuchanie i odpowiadanie wspierające

Często wystarczy jedynie aktywnie słuchać, aby rozwiązać problem dziecka - nie trzeba stosować żadnych dodatkowych metod.

- 6 zasad skutecznej ekspresji komunikacji w kontakcie z dzieckiem.

- 3 możliwe podejścia do rozwiązywania konfliktów

- skuteczne fazy rozwiązywania problemów w rodzinie

---

## Uczciwa kłótnia

Uczciwa kłótnia to kłótnia między bliskimi sobie osobami jako nieunikniony proces, potencjalnie korzystny i prowadzący do wspólnego rozwiązania problemu. To szczerza i otwarta dyskusja dwóch stron posiadających odmienne zdanie na dany temat, wykluczająca krzyk i przemoc. Obowiązują w niej zasady, dzięki którym rozmowa jest spokojna i strony grają uczciwie. Idealnie jeśli uczciwa kłótnia kończy się rozwiązaniem satysfakcjonującym dla obojga.

Poruszane na warsztacie tematy:

### 1. Nieuczciwa kłótnia

- Jakie są założenia nieuczciwej kłótni, która zaostrza konflikt, zamiast go rozwiązać?
- Rozpoznawanie 8 stylów nieuczciwej kłótni.

### 2. Uczciwa kłótnia.

- 8 zasad uczciwej kłótni
- Twój skrypt uczciwej kłótni - ćwiczenie przygotowujące do przeprowadzenia rozmowy na zasadzie uczciwej kłótni.

# Komunikowanie się w rodzinie

Isnieje zasadnicza różnica pomiędzy porozumiewaniem się w rodzinie a komunikowaniem się z resztą świata; w pierwszym wypadku stawka jest wyższa. Można uciec od konfliktu z sąsiadem, czy mechanikiem, jednak nie można uciec przed rodziną. Rodzina, która nie potrafi się porozumiewać, jest jak garnek do gotowania pod ciśnieniem. Wszyscy pełni są niewyrażonych emocji, gotowi w każdej chwili wybuchnąć. W takiej rodzinie zagrożone są zwłaszcza dzieci.

## **Zaburzenia procesu porozumiewania się w rodzinie:**

- zaprzeczenia
- niesprecyzowane komunikaty
- czytanie w myślach
- przymierza
- ukryte strategie manipulowania

## **Jak dbać o zdrowe komunikowanie się w rodzinie:**

- precyzowanie
- komunikat rzeczywisty
- samoświadomość

---

## Wywieranie wpływu na zmianę u innych

Większość naszych interakcji służy zaspokojeniu potrzeb, próbujemy tak wpłynąć na innych, aby się oni zmienili lub zachowywali w sposób dla nas dogodny. Problem polega na tym, że większość z nas nie wie, jak to robić właściwie. Sytuacje takie kończą się zwykle naszą frustracją i rozżaleniem, podczas, gdy nasi przyjaciele, rodzina i współpracownicy czują się atakowani i kontrolowani.

Wpływanie na innych jest sztuką, która wymaga zrozumienia praw jakimi rządzi się proces zmiany. Przyjrzymy się strategiom nieskutecznym oraz skutecznym.

### **Poznasz:**

- nieskuteczne strategie wpływania na zmianę, które wyrażają wrogość wobec drugiej osoby i ją ranią.  
Budzą opór i obronę innych.
- przyczyny lęku przed zmianą u innych osób
- skuteczne strategię wpływania na innych:
  - pozytywne wzmocnienia
  - negatywne konsekwencje
- opracujesz plan wpływania na zmianę zachowania innych osób

# Asertywności dla mnie i mojej rodziny

Jak zyskać poczucie emocjonalnej wolności, harmonię w życiu prywatnym i zawodowym oraz zdrowy szacunek do siebie, swojej rodziny i innych. Jak asertywnie i z szacunkiem rozmawiać ze swoimi dziećmi.

Postawa asertywna wyraża się poprzez asertywne zachowanie, tj. sposób komunikowania się z innymi ludźmi, który pozwala jak najpełniej wyrażać siebie i swoje potrzeby, bez naruszania praw i godności osobistej drugiej strony.

## **Zachowanie asertywne:**

- nie jest uległe, bo jest stanowczym i zdecydowanym działaniem na rzecz swoich praw,
- nie jest agresywne, bo nie narusza praw innych osób
- nie jest manipulacyjne, bo zakłada otwartość i uczciwość.

Zachowanie asertywne zwiększa samoświadomość i rozumienie innych, utwierdza poczucie własnej godności oraz zachowuje szacunek do innych osób.

## **Co możesz zyskać na warsztacie:**

- nauczysz się wyrażać własne emocje w sytuacji konfliktu z zachowaniem szacunku wobec siebie i innych
- nauczysz się odmawiać bez poczucia winy i burzenia relacji
- nauczysz się radzić sobie z krytyką
- nauczysz się żyć w zgodzie ze swoimi oczekiwaniami, szanując oczekiwania innych
- nauczysz się budować prawdziwe relacje z innymi
- łatwiej zrealizujesz swoje potrzeby
- zyskasz pewność siebie
- nabierzesz dystansu wobec stresujących sytuacji
- ... i wreszcie doświadczysz jak wspaniale jest mieć prawdziwe oparcie w sobie

## **W programie warsztatów m.in.:**

- osobiste prawa
- typy zachowania: uległe, agresywne, asertywne
- asertywna obrona własnych granic
- asertywne reagowanie na krytykę
- asertywna odmowa
- analiza własnych zasobów
- radzenie sobie ze stresem - trening relaksacji

A we wszystkim tym będzie nam pomagać wspólna grupa, w której będziemy pracować. Będzie kameralnie, na materacach i kocach – dlatego weźmy luźne i wygodne ubrania.

Zapraszamy osoby pełnoletnie, każda inna różnorodność pod względem płci, wieku, zainteresowań, obecnego miejsca w życiu... będzie dla nas bogactwem różnorodności, z której nawzajem będziemy czerpać.

# PUŁAPKA POWTÓRZEŃ – WYJŚĆ POZA SCHEMAT

– zmiana destrukcyjnych schematów osobistych, szansą na zdrowe relacje w rodzinie

## Warsztaty przeznaczone są dla wszystkich, którzy:

- reagują na inne osoby w sposób, który nie służy relacji, a jednak jest ciągle powtarzany
- często znajdują się w sytuacjach, w których ranią innych lub siebie
- powtarzają kolejny raz te same błędy
- wycofują się z relacji
- chcą uwolnić swoje dzieci od powtarzania rodzinnych schematów zachowań
- „utknęli w miejscu” i nie mogą ruszyć do przodu
- mają problem z realizacją swoich planów
- doświadczają cierpienia i nie umieją tego zmienić
- mają trudności z podjęciem decyzji lub jej zrealizowaniem
- chcą się przyjrzeć swoim mechanizmom działania

Pierwsze dziecięce doświadczenia pozostawiają w nas trwałe ślady w postaci wyuczonych schematów postępowania. Jest to emocjonalny i poznawczy wzorzec, który jest odtwarzany w podobnych sytuacjach w przeszłości. Wybór takiego schematu jest z reguły automatyczny i nieświadomy. Jeśli wzorce służą naszemu rozwojowi i życiu to przysługują się one osiągnięciu zamierzonych celów i doświadczaniu szczęścia. A co w sytuacjach kiedy wciąż powielamy destrukcyjne wzorce? Wzorce, które są nieadaptacyjne, nie służą nam, a mimo wszystko powtarzamy je kolejny raz, często świadomie wiedząc, że to nie zadziałało już kiedyś? Dlaczego więc je wybieramy szkodząc sobie? Dlaczego tak trudno sięgnąć po inne rozwiązania?

Jak powstają wzorce destrukcyjne? Jakich ja osobiście używam? Dlaczego ich używam? Co zrobić, aby je zmienić?

**Celem warsztatu jest odkrywanie własnych destrukcyjnych schematów, niezaspokojonych podstawowych potrzeb emocjonalnych, a także zmiana nieadaptacyjnych schematów w takie, które służą naszemu życiu. A wszystko to będzie nam służyć na drodze do wzmocnienia siebie i więzi ze swoimi bliskimi.**

## Co będziemy robić na warsztacie:

- rozpoznawać nieadaptacyjne style radzenia sobie
- dokonywać zmian schematów i trybów radzenia sobie poprzez rozpoznanie niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych
- modyfikować i budować zdrowe schematy i tryby radzenia sobie

# W KRZYWYM ZWIERCIADLE LĘKU

## - jak pokonać lęk i cieszyć się życiem

**Warsztat pozwoli Ci nazwać Twoje lęki, określi ich pochodzenie oraz skutki. Ponadto określisz nowe zachowania w sytuacji uczucia lęku. Nauczysz się oswajać swoje lęki oraz podejmować decyzje mimo odczuwanego niepokoju. Co zwiększy komfort Twojego życia i Twojej rodziny.**

### **Warsztaty przeznaczone są dla wszystkich, którzy:**

- w życiu codziennym odczuwają różnorodne lęki i fobie
- doświadczają ataków paniki
- zauważają, że lęki są blokadą na drodze do realizacji zamierzonych celów
- zauważają, że lęki uniemożliwiają pełną i bliską relacje ze swoimi bliskimi
- są wycofani z życia
- odczuwają bezradność i bezsilność
- mają trudności w nawiązywaniu trwałych relacji i przeżywaniu bliskości
- mają niskie poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości
- chcą przyjrzeć się swoim mechanizmom działania i obawom

Czujesz niepokój, lęk? Rozmyślasz o swoich problemach? co powoduje napięcie, bezsenność, trudności w życiu codziennym? A może czasem dopada Cie panika?

To dobrze wiesz, że lęk przeszkadza w realizacji zamierzeń, odbiera siły i chęć do działania. Obniża poczucie wartości i wiarę we własne możliwości. Ogranicza aktywność i powoduje szereg objawów fizycznych jak szybkie bicie serca, drżenia, uczucie mrowienia, brak kontaktu z rzeczywistością i wiele innych...

Jednak bez względu na to, jak długo zmagaliśmy się z lękami, możemy dojść do etapu, w którym nie będziemy odczuwać ciągłego strachu.

Co się kryje za Twoimi lękami? Co jest jego źródłem? Jak można nad nim zapanować? Co zyskasz patrząc na swój lęk?

### **W programie warsztatów m.in.:**

- objawy lęku i przyczyny jego powstania
- sposoby radzenia sobie z lękiem
  - praca z ciałem, świadomy oddech,
  - myśli automatyczne,
  - praca z przekonaniem
- kreowanie nowych wspierających zachowań w sytuacji lęku.

### **Czego się spodziewać po warsztacie?**

**Więcej odwagi, miłości, radości, przestrzeni w życiu i w relacjach, i przede wszystkim więcej Siebie w codziennym życiu. Więcej bliskości z sobą i swoją rodziną.**