

WARSZTAT PRACY MEDIATORA POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY W MEDIACJI

Szkolenie specjalistyczne dedykowane mediatorom – praktykom (20 godzin)

Szkolenie oparte jest na *Nonviolent Communication* (w skrócie dalej NVC) - w Polsce metodzie znanej jako *Porozumienie bez Przemocy* - Marshalla B. Rosenberga. Komunikacja empatyczna w tym ujęciu jest potężnym, transformującym narzędziem budowania współpracy w mediacji oraz radzenia sobie w sytuacjach trudnych (opór, nierównowaga, impas, manipulacje, blokady emocjonalne i mentalne itd.). Szkolenie przeznaczone jest dla specjalistów - mediatorów, którzy wierzą w sens i cel pokojowych metod stymulowania motywacji człowieka do zmian i rozwoju poprzez wspieranie jego indywidualnego potencjału. Umiejętne korzystanie z metod budowania współpracy w konflikcie, opartej na wzajemnym zrozumieniu, akceptacji i uwzględnianiu potrzeb, jest podstawą w pełnieniu roli mediatora. Zajęcia umożliwią poznanie i praktyczne doskonalenie metody NVC, sprzyjającej roli i celom pracy mediatora. Utrwalenie i doskonalenie własnych umiejętności pozwoli na stosowanie takiego stylu i sposobów pracy z klientem (mediacja; coaching - konfliktu, relacji; mentoring itp.), które pomogą budować dialog i porozumienie, będą wzmacniać jego samoocenę i automotywowacę do stosowania pokojowych metod komunikacji. Zaletą tego Szkolenia jest nabycie i doskonalenie umiejętności komunikowania się w sposób umożliwiający nawiązanie kontaktu z drugim człowiekiem, wzajemne zrozumienie i podejmowanie dialogu. Będą one przydatne nie tylko w roli mediatora, ale w budowaniu bliskich związków, poprawianiu jakości relacji w życiu osobistym i zawodowym, budowaniu współpracy w społecznościach itd.

Cele Szkolenia

Celem tego Szkolenia jest budowanie i trening umiejętności komunikacyjnych niezbędnych w rozwiązywaniu konfliktów i prowadzeniu mediacji, ze szczególnym zwróceniem uwagi na bezstronność i neutralność mediatora oraz radzenie sobie w sytuacjach szczególnie trudnych (silne emocje, opór, blokady komunikacyjne, nierównowaga, impas, manipulacje itd.). W oparciu o *Nonviolent Communication* Marshalla B. Rosenberga będziemy uczyć się przekładania naszych własnych oraz cudzych komunikatów krytycznych, agresywnych, atakujących itp. na język potrzeb. Trening słuchania empatycznego i uważności pomoże Uczestnikom zachować wewnętrzny spokój w trakcie prowadzenia mediacji, budować własną siłę, która będzie wspierać współpracę klientów. Szkolenie uczy empatii dla klientów, jednocześnie doskonaląc też techniki oddzielania siebie od emocji i konfliktów stron. Niezależnie od prowadzonej praktyki mediacyjnej, umiejętności zdobyte i ćwiczzone

podczas Szkolenia, przełożą się też na efektywność komunikacji w innych obszarach życia osobistego i zawodowego, a szczególnie będą wsparciem w sytuacjach konfliktowych.

Spodziewane efekty/korzyści dla Uczestników po Szkoleniu

- opanowanie zasad i metodyki NVC oraz zdobycie umiejętności zastosowania tej metody porozumiewania się jako narzędzia w prowadzeniu mediacji i radzenia sobie w sytuacjach trudnych;
- rozwój kompetencji w zakresie efektywnych sposobów budowania współpracy podczas mediacji, z uwzględnieniem świadomości emocji i potrzeb;
- zwiększenie kompetencji komunikacyjnych, wspierających w szczególności: (1) neutralność i bezstronność mediatora; (2) empatyczne podejście do klientów z jednoczesnym dystansem do ich problemów/trudności/ograniczeń;
- zyskanie swobody i lekkości w pracy z klientami w mediacji dzięki otwartej i asertywnej komunikacji;
- minimalizowanie ryzyka generowania i eskalacji konfliktów w trakcie procesu mediacji;
- minimalizowanie ryzyka wypalenia zawodowego, zmęczenia i obciążenia konfliktami i emocjami klientów;
- poznanie i trening umiejętności pokojowego rozwiązywania konfliktów.

Metodyka Szkolenia

(1) ZAŁOŻENIA FORMALNE:

- warsztaty prowadzone są w małej grupie, liczącej 6 - 12 osób;
- Szkolenie ma charakter psychoedukacyjny;
- zajęcia prowadzone są w formie interaktywnej, warsztatowej, z wykorzystaniem takich metod jak: mini - wykłady, debaty, dyskusje moderowane, ćwiczenia indywidualne i grupowe, symulacje, dramy, studia indywidualnych przypadków;
- Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe.

(2) ZAŁOŻENIA MERYTORYCZNE:

- Szkolenie prowadzone jest metodami aktywnymi, co zwiększa dynamikę spotkań, współpracę z grupą, wielostronność prezentowanych podejść i bogactwo doświadczeń;
- trener/superwizor bazuje na już posiadanych indywidualnych zdolnościach i predyspozycjach Uczestników oraz potrzebach grupy, pracując w rytmie dostosowanym do możliwości i potrzeb;
- realizacja programu Szkolenia odbywa się poprzez współpracę Uczestników z prowadzącym trenerem/superwizorem, mającą przede wszystkim na celu wspieranie ich w radzeniu sobie z problemami oraz wymaganiami stawianymi przez pracę zawodową;
- celem prowadzącego trening jest nie tylko przekazanie treści teoretycznych, ale przede wszystkim zaplanowanie aktywności Uczestników, pomoc im w konfrontacji doświadczenia zdobywanego w trakcie zajęć z dotychczasowym, wyniesionym z sytuacji zawodowych;
- prowadzący warsztaty - okazując empatię, powstrzymując się od krytyki, oceniania i osądzania członków grupy - pomaga Uczestnikom pokonać własne bariery psychologiczne, dzielić się z grupą swoim doświadczeniem, wspólnie wypracowywać nowe sposoby podejścia do problemów i konfliktów, reagowania i działania, porozumiewania się z innymi ludźmi;
- stworzenie podczas zajęć klimatu akceptacji, wsparcia, życzliwości umożliwi Uczestnikom refleksje nad negatywnymi doświadczeniami czy nawykami, których odkrycie i przeanalizowanie prowadzi często do prób zmian postaw życiowych;
- praca na przykładach konfliktów z praktyki Uczestników (konflikty – rodzinne, biznesowe, społeczne, inne, w zależności od potrzeb grupy).

Czas trwania Szkolenia 20 godzin dydaktycznych

Miejsce szkolenia: Ośrodek Pomocy Psychologicznej SPCh Oddział w Poznaniu, ul. Konarskiego 6/4

Termin Szkolenia

03- 05 listopada 2017 roku

Harmonogram zajęć

piątek: w godz. 17:00 - 20:00

sobota: w godz. 9:00 - 18:00 (w tym godzina przerwy obiadowej)

niedziela: w godz. 9:00 - 17:00 (w tym godzina przerwy obiadowej)

Koszt Szkolenia dla Uczestnika: 390,00 PLN

płatność na konto SPCH PKO BP 73 1020 4027 0000 1302 0387 6059

Zgłoszenia:

Ośrodek Pomocy Psychologicznej SPCh Oddział w Poznaniu

ul. Konarskiego 6/4

tel: 61/877-42-11

email: spch.poznan@gmail.com

PROGRAM SZKOLENIA

*Człowiek wyraża się poprzez relacje.
Dzwony budzą w sobie wzajemne echa.*

Antoine de Saint - Exupéry "Twierdza"

PROPNOWANE BLOKI TEMATYCZNE – TEORIA (20%), ĆWICZENIA (80%):



Budowanie kontaktu i wzajemnego zrozumienia w konflikcie

- NVC - cztery kroki empatycznej komunikacji
- Wzorce komunikacji a możliwość realizacji potrzeb
- Opis sytuacji a oceny, interpretacje, osądy
- Porwania emocjonalne a świadome zachowania
- Potrzeby – świadomość, wyrażanie, strategie zaspokajania
- Z perspektywy TY do perspektywy JA

- Asertywność - mówienie „NIE” z empatią
- Empatyczna reakcja na odmowę
- Praca z lękiem, oporem - budowanie motywacji
- Radzenie sobie z trudnymi emocjami (złość, lęk)

Warsztat mediatora - komunikacja w sytuacjach trudnych

- Negatywne wzorce komunikacji stron a możliwość porozumienia
- Różnice między obserwacją a oceną - wpływ na eskalację konfliktu
- Świadoma praca z emocjami podczas mediacji
- Stare zadry, urazy, zranienia itd. – wpływ na przebieg mediacji
- Radzenie sobie z komunikatami zawierającymi krytykę, oskarżenia, osądy
- Zadbanie o siebie w sposób, który nie rani stron konfliktu podczas mediacji
- Rozwiązywanie konfliktów w oparciu o empatię, dialog i współpracę
- Odpowiedzialność mediatora a odpowiedzialność stron
- Oddzielanie emocji i problemów klientów od własnej perspektywy

Trening empatycznej komunikacji w konfliktach rozwiązywanych w mediacji

- Sztuka wyrażania emocji i potrzeb
- Uważne, empatyczne słuchanie
- Opis sytuacji - skupienie na konkretach, oddzielenie emocji od faktów
- Identyfikacja potrzeb stron konfliktu
- Skupienie stron konfliktu na korzyściach wynikających z języka serca
- Udzielanie empatycznej informacji zwrotnej
- Poszukiwanie rozwiązań umożliwiających stronom konfliktu realizację potrzeb

Prowadzenie Szkolenia

Alicja Kuczyńska - Krata

- Mediator, trener/coach i superwizor mediacji; Prezes Zarządu Fundacji MEDIARE: Dialog - Mediacja - Prawo; w ciągu kilkunastu lat pracy wykształciła liczne grono mediatorów, prowadząc szkolenia kwalifikacyjne, staże i superwizje.
- Autorka projektów wdrażających empatyczną komunikację, rozwiązywanie konfliktów bez przemocy: (m. in. „Mediator w społeczności”, „SENSytywne.pl”) oraz programów szkoleniowych dla różnych grup zawodowych.
- Coach relacji - pomysłodawczyni i założycielka „Szkoły Miłości”, której celem jest praca z relacjami, wspieranie rozwoju osób pragnących żyć świadomie, budować dobre relacje, tworzyć szczęśliwe związki.
- Jako mediator od 1998 roku wspiera strony w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych, społecznych, biznesowych, pracowniczych, w sporach cywilnych i karnych, prowadząc mediacje na zlecenie klientów, jak też kierowane przez sądy.
- Gość audycji radiowych i telewizyjnych, autorka wielu publikacji w zakresie komunikacji w związkach, budowania relacji, rozwiązywania konfliktów i mediacji.

Kontakt: e-mail: alicjakrata@fundacjamediare.pl

mobile: +48 609537807