



The Center for
NONVIOLENT
COMMUNICATION

Warsztaty NVC

prowadzone przez dr Elżbietę Jurzystą – certyfikowaną trenerkę NVC

Ty wybierasz konkretne warsztaty i nie musisz brać udziału we wszystkim.

Warsztaty się odbędą dla minimalnej grupy 6 osób, maksymalna to 16.

Jeśli jesteś zainteresowany/a to dołącz do grupy na WhatsApp przez 1 kod QR, tam odpowiadam na wszystkie pytania.



Soboty - 10.30- 17.30 NVC ogólne - do A do J	Niedziele – 9.00-15.00 Ćwiczenia do postanowień nr: 1-10
12 września 2026 A) Empatia – sztuka samoświadomości	13 września 2026 1) Otwartość na siebie
10 października 2026 B) Słuchanie, które leczy	11 października 2026 2) Otwartość na pełną skalę emocji
7 listopada 2026 C) Złość jako drogowskaz	8 listopada 2026 3) Odwaga bycia kimś istotnym
5 grudnia 2026 D) Poczucie winy, wstyd i samokrytyka	6 grudnia 2026 4) Odpowiedzialność
16 stycznia 2027 E) Transformacja przekonań i wewnętrznych dialogów	17 stycznia 2027 5) Troska o siebie
13 lutego 2027 F) NVC w rodzinie – relacje z partnerem i dziećmi	14 lutego 2027 6) Równowaga
13 marca 2027 G) Konflikty jako szansa na porozumienie	14 marca 2027 7) Miłość ponad wszystko
3 kwietnia 2027 H) Granice w duchu NVC – jak mówić „nie”, nie raniąc relacji	4 kwietnia 2027 8) Założenie niewinności
15 maja 2027 I) Dialog zamiast kar/murów/rozstania	16 maja 2027 9) Empatyczna obecność
5 czerwca 2027 J) NVC w codziennym życiu	5 czerwca 2027 10) Szczodrość

Miejsce: - Warszawa – Ursynów, ul Braci Wagów 20, Pracowni Fryzur (lub inne miejsce – info na grupie Wh).

Opłaty – ty wybierasz kwotę od 250 do 400 zł za dzień warsztatowy, w tym zaliczka 150 zł jako rezerwacja miejsca (info w ankiecie).

Zapisy to wpłata zaliczki i wypełnienie ankiety do której jest ten 2 kod QR



KROKI



www.kroki1234.pl

tel 505-618-994

trener.elzbieta@gmail.com