

# Jak mówić do ludzi, aby łączyć, a nie dzielić

Prowadzenie: Jolanta Prochowicz

---

organizator:



FUNDACJA  
IM. STEFANA BATOREGO

Masz  
Głos

## Jolanta Prochowicz

---



szkoleniowczyni kompetencji międzykulturowych, języka inkluzyjnego, komunikacji bez przemocy, ekspertka ds. komunikacji międzykulturowej. Od 12 lat związana z organizacjami pozarządowymi specjalizującymi się w obszarze praw człowieka; nauczycielka szkolna i akademicka

## Czy zajmiemy się dzisiaj?

---

- założenia Komunikacji bez Przemocy,
- sposoby włączania grup narażonych na wykluczenie w dialog z władzami samorządowymi,
- podstawowe założenia języka włączającego,
- metody radzenia sobie w sytuacjach trudnych komunikacyjnie.



## Dlaczego komunikacja nam nie wychodzi?

1. Ocenianie
2. Błędne używanie pytań
3. Mówienie nie wprost
4. “Kręcenie filmów w głowie”
5. Rady, o które nikt nie prosił, mylone z informacją zwrotną



## Komunikacja bez przemocy (*nonviolent communication*)

- obserwacja (fakty),
- uczucia,
- potrzeby,
- prośba,

## Co nam daje komunikacja bez przemocy w kontaktach z władzą?

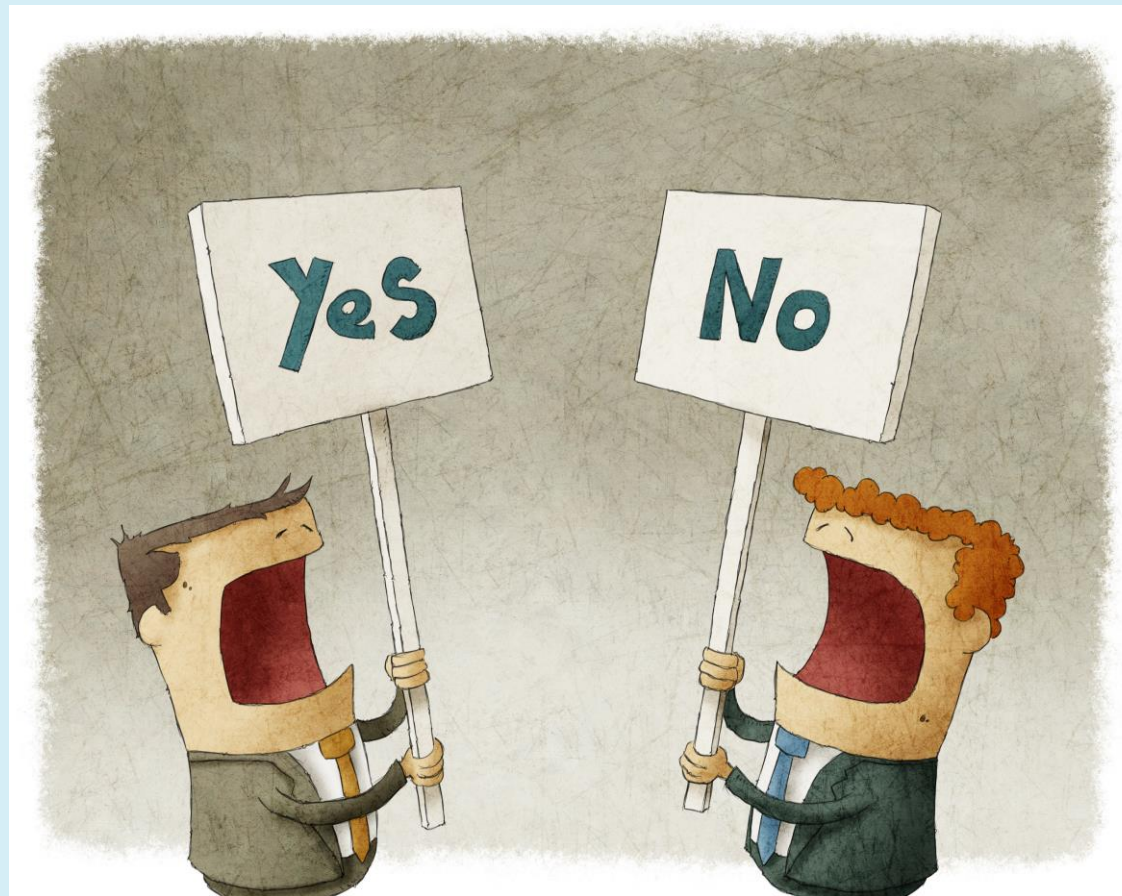
---





- Język inkluzywny
- Budowanie społeczeństwa równego, szanującego prawa wszystkich

## Sytuacja trudna komunikacyjnie – przykłady, jak sobie radzić?



- radzenie sobie z agresją
- przekazywanie konstruktywnej informacji zwrotnej
- stawianie granic
- komunikacja w konflikcie
- przekazywanie trudnej informacji (niepopularnej)
- konstruktywna krytyka



## Baza wiedzy

---

1. M. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy*, wyd. Czarna Owca;
2. J. Berendt, A. Kozak, *Dogadać się z innymi, czyli porozumienie bez przemocy nie tylko w życiu organizacji*, wyd. OnePress;
3. <https://etykajezyka.pl/>

# Dziękuję za uwagę!

---

[www.maszglos.pl](http://www.maszglos.pl)

<https://www.facebook.com/maszglos/>

**Masz  
Głos**