



**Magiczny
Kraków**

SZKOLENIE: Energia Spięcia - Jak przekuć konflikt we współpracę

2025-12-17

Zapraszamy na 4-godzinne warsztaty praktyczne z komunikacji i rozwiązywania konfliktów.

Dla kogo:

Warsztaty skierowane są do wszystkich dorosłych, którzy chcą poprawić jakość swojej komunikacji – zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Idealne dla osób, które na co dzień pracują w zespole, zarządzają ludźmi lub po prostu chcą skuteczniej radzić sobie z napięciami w relacjach interpersonalnych. Nie jest wymagane żadne wcześniejsze przygotowanie ani znajomość psychologii.

Cel warsztatów:

Często postrzegamy konflikt jako coś negatywnego. Te warsztaty udowodnią Ci, że "energia spięcia" może stać się paliwem napędowym do rozwoju, innowacji i zacieśniania współpracy! Nauczysz się wykorzystywać napięcia do budowania silniejszych relacji i efektywnego dochodzenia do rozwiązań typu win-win (korzystnych dla obu stron).

Czego się nauczysz:

- Zidentyfikujesz swój styl komunikacji w sytuacjach stresowych i konfliktowych (poprzez ćwiczenia samooceny).
- Poznasz teorię „góry lodowej konfliktu”, by widzieć więcej niż tylko to, co widoczne na powierzchni (potrzeby, wartości, emocje).
- Opanujesz kluczowe narzędzia aktywnego słuchania i empatii, które rozbrajają napięcia.
- Poznasz język potrzeb: Nauczysz się rozróżniać fakty od ocen i mówić o swoich uczuciach, by budować mosty, a nie mury.
- Nauczysz się udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej (model FUKO: Fakty, Uczucia, Konsekwencje, Oczekiwania).
- Wyćwiczysz praktyczne scenariusze rozwiązywania problemów w bezpiecznym, symulowanym środowisku.

Te warsztaty to przede wszystkim nauka przez doświadczenie.

Wykorzystamy metody aktywizujące:

- Symulacje i gry komunikacyjne
- Odgrywanie ról (role-playing)
- Pracę w małych grupach i parach - Analizę rzeczywistych przykładów
- Sesje informacji zwrotnej (feedbacku)

Przygotuj się na intensywne 4 godziny pełne ćwiczeń, rozmów i nowych odkryć na temat siebie i



**Magiczny
Kraków**

innych!

Kiedy? 29.12.2025 godz. 10.00 – 14.00

Gdzie? Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/ycyh8dux>

Szkolenie prowadzi: Paulina Król Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, Wydziału Zarządzania i Komunikacji Społecznej.

Od lat działa na styku komunikacji, edukacji i biznesu, prowadząc warsztaty, szkolenia i spotkania rozwojowe dla osób, które chcą mówić z większą pewnością siebie, spokojem i skutecznością — niezależnie od tego, czy występują przed grupą, reprezentują organizację społeczną, czy prowadzą rozmowy z partnerami biznesowymi.

Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, instytucjami edukacyjnymi oraz firmami, wspierając ludzi w budowaniu przekazu, który porusza i oddziałuje na innych.

Łączy wiedzę z zakresu komunikacji interpersonalnej, wystąpień publicznych i pracy z głosem z empatią i uważnością na potrzeby uczestników.