

Komunikacja budująca zrozumienie

Projekt o nazwie „**Komunikacja budująca zrozumienie**” powstał dzięki dofinansowaniu w ramach Funduszy EOG. Celem projektu, realizowanego z islandzkim partnerem **Art of Living Iceland**, jest opracowanie narzędzi wprowadzających skuteczną komunikację oraz pokojowe i konstruktywne rozwiązywanie sporów i problemów w środowiskach dzieci i młodzieży.



Pakiet szkoleniowy

- **25 filmy**
- **podręcznik**
- **komiksy**
- cykl szkoleń z komunikacji bez przemocy,
- techniki radzenia sobie z emocjami,
- pokazy narzędzi mediacyjnych,
- Instrukcja, jak uczyć mediacji,
- wskazówki do pracy z różnymi grupami wiekowymi,
- instrukcja, jak korzystać z filmów
- komiksy, które uczą wspierającej komunikacji



0 konfliktach

Czy masz konflikty w życiu?

A jak się czujesz, gdy słyszysz słowo konflikt?



**Kiedy zadajemy ludziom
takie pytanie, pojawiają
się odpowiedzi:**

- czuję napięcie,
- boli mnie brzuch,
- mam spięte ramiona,
- trudno mi oddychać,
- boję się.



**Dzieje się tak
ponieważ mamy
bolesne
doświadczenia
z konfliktami -
wywołują dużo
stresu i mogą
sprawić, że:**

stracimy relacje

**w konflikcie zrezygnujemy z czegoś co dla nas
ważne**

**nawet na wspomnienie jakiejś osoby możemy
odczuwać nieprzyjemne emocje.**



**Przez to, że w konflikcie doświadczamy
tak wielu napięć mają one czarny PR,
są bardzo negatywnie postrzegane.**



Jakie mamy wyuczone sposoby radzenia sobie z konfliktami?

unikanie

udawanie, że wszystko jest w porządku,

poddanie się

różne sposoby na obronę swojej racji

atak

odwet

zemsta

