



## Certyfikat

Pani  
**Sylwia Spychała**

uczestniczyła w warsztacie

## Wprowadzenie do Porozumienia Bez Przemocy Marshalla Rosenberga: „Ja – zrozumieć siebie”

Warsztat odbył się w Poznaniu  
w dniach 2, 3 marca, 7 kwietnia oraz 11 maja

Podczas warsztatu uczestnicy mieli okazję zapoznać się i przećwiczyć następujące z podstawowych założeń Porozumienia:

- :: cztery kroki: obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby,
- :: rozróżnienia kluczowe:
  - :: obserwacja ⇔ ocena i interpretacja,
  - :: wyzwalacze ⇔ powody, źródła uczuć,
  - :: uczucia ⇔ myśli przebrane za uczucia,
  - :: potrzeby ⇔ strategie,
  - :: prośby ⇔ żądania.
- :: podwaliny filozofii Porozumienia

Poznań, 11 maja 2016



Agnieszka Pietlicka

certyfikowana trenerka PbP/ CNVC certified trainer

**DIALOGUE UNLIMITED**  
Agnieszka Pietlicka  
ul. Słowackiego 48/3  
60-825 Poznań  
Poland

