



**Magiczny
Kraków**

Szkolimy się

2014-11-18

W Krakowskim Centrum Seniora, w dniach 20 - 22 października odbyło się bardzo ciekawe szkolenie pt. „Skuteczne sposoby komunikacji i zarządzania konfliktem”.

Szkolenie zostało zrealizowane przez Fundację „Ku Przyszłości”.

W szkoleniu wzięło udział 8 przedstawicieli Krakowskiego Centrum Seniora.

Wykładowcami byli trenerzy – mediatorzy ze Stowarzyszenia Alternatywa Mediatorzy Małopolski p .Barbara Rażny – Pałetko, p. Iwona Moryc i p. Krzysztof Szarek oraz p. Wiesław Paszewski z Tarnowskiego Centrum Mediacji.

Program 3 dniowych zajęć obejmował takie tematy jak:

- komunikacja interpersonalna, asertywność, teoria konfliktu, zarządzanie gniewem,
- aspekty prawne mediacji,
- metoda komunikacji wg Porozumienia Bez Przemocy opracowana przez dr. M. Rosenberga.

W czasie szkolenia uczestnicy dowiedzieli się, że dobra komunikacja polega przede wszystkim na SŁUCHANIU. Brak uważnego słuchania powoduje, że nie zauważamy nadchodzących problemów. Najczęstszymi barierami utrudniającymi uważne słuchanie jest porównywanie, domyślanie się, przygotowywanie odpowiedzi, tzw. filtrowanie informacji, osądzanie, utożsamianie się, udzielanie rad, sprzeciwianie się oraz przekonanie o swojej racji.

Dobra komunikacja interpersonalna w grupie sprzyja m.in. łatwości przedstawiania swoich racji, większej szansie na uzyskanie akceptacji swoich pomysłów, łatwiejszemu osiągnięciu celów, zwiększa efektywność i współpracę.

Wykładowcy mówili też np. o 3 zasadach asertywnych zachowań:

1. Stanowczość bez przemocy.
2. Łagodność bez uległości.
3. Techniki bez manipulacji.

oraz o etapach rozwoju konfliktu w grupie:

1. symptomy konfliktu;
2. postrzeganie sprzeczności (wartości, potrzeb, interesów itp.);
3. polaryzacja stanowisk;
4. izolowanie się;
5. destrukcyjne zachowania;



**Magiczny
Kraków**

6. zmęczenie;
7. zniechęcenie.

W czasie szkolenia padły też bardzo ważne stwierdzenia - „To nie konflikt interesów jest źródłem nieporozumień i walki między ludźmi, lecz sposób jego rozstrzygnięcia” i „Nadawca komunikatu jest odpowiedzialny za skuteczność komunikacji”.

Zdobyte w czasie szkolenia wiadomości i umiejętności bardzo pomogły w zrozumieniu przyczyn występowania konfliktów w organizacjach, instytucjach, grupach nieformalnych oraz w życiu prywatnym oraz zachęciły do zastosowania ich przy rozwiązywaniu sporów.

Projekt został dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

Priorytet IV: Silne Organizacje Pozarządowe.

Działanie 1: Zwiększanie kompetencji organizacji obywatelskich.

Tytuł: Mediatorzy NGO. Skuteczne sposoby komunikacji i zarządzania konfliktem usprawniające pracę organizacji III sektora.