

## Oferta w ramach programu „Szkoła z Empatią”

### ➤ Dla rad pedagogicznych:

#### **Temat: Komunikacja empatyczna w praktyce nauczyciela**

#### **Adresaci:**

Nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy i dyrektorzy szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

#### **Forma**

- 6 modułów warsztatowych po 4 godziny dydaktyczne.
- Realizacja stacjonarna w szkole lub w innym miejscu (po uzgodnieniu; sala poza szkołą zapewniona przez wykonawcę) lub on-line.
- **Szkoła może zamówić cały program lub wybrane moduły** zgodnie z potrzebami rady pedagogicznej.

#### **Dlaczego warto?**

Jako nauczyciel:

- otrzymasz **konkretne techniki radzenia sobie z konfliktami w klasie**, dzięki którym trudne sytuacje staną się okazją do uczenia się współpracy,
- zdobędziesz **praktyczną wiedzę i narzędzia** do budowania relacji z uczniami i rodzicami w oparciu o empatię,
- nauczysz się **rozdzielić emocje i potrzeby** – własne oraz uczniów – i wykorzystywać tę wiedzę w codziennej pracy,
- dowiesz się, jak **stawić granice** w sposób wspierający relacje i dbający o własny dobrostan,
- wzmocnisz swoje **kompetencje wychowawcze i komunikacyjne**, co ułatwi rozmowy z rodzicami i budowanie dobrej atmosfery w klasie,
- otrzymasz **materiały dydaktyczne i scenariusze** do natychmiastowego wykorzystania w praktyce,
- Otrzymaś zaświadczenie potwierdzające zdobytą wiedzę oraz umiejętności uczestnictwa w warsztatach w ramach programu „Szkoła z Empatią” dla nauczycieli

[www.q-empatii.pl](http://www.q-empatii.pl);

e-mail: [kontakt@ku-empatii.pl](mailto:kontakt@ku-empatii.pl)

tel. 606 713 496, 692 991 566

ul. Wolska 11 lokal 309

20-411 Lublin

## Program modułowy – 6 modułów (oferta programowa)

### 1. Wprowadzenie do komunikacji empatycznej w szkole

- Podstawy Porozumienia bez Przemocy (NVC).
- „Język żyrafy i język szakala” – jak budować empatyczne relacje.
- Rola empatii w tworzeniu przestrzeni wzajemnego słuchania w klasie.

### 2. Cztery kroki Porozumienia bez Przemocy (NVC)

- Obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby – cztery kroki NVC w praktyce.
- „Rozumienie emocji i potrzeb” – jak odczytywać sygnały emocjonalne u siebie i innych.
- Ćwiczenia zastosowania modelu w codziennych sytuacjach szkolnych.

### 3. Konflikt i komunikacja empatyczna

- Jak skutecznie opiekować się konfliktami w klasie, w grupie, między uczniami i w relacji z rodzicami.
- „Radzenie sobie z konfliktami” – praktyczne sposoby konstruktywnego reagowania na spory.
- Konflikt jako szansa na wzajemne usłyszenie siebie i uwzględnienie różnych perspektyw.
- Proste narzędzia mediacji szkolnej w duchu empatii.

### 4. Współpraca – klasa jako grupa, zespół, wspólnota

- Jak wspierać poczucie przynależności i współodpowiedzialności uczniów.
- Budowanie atmosfery zaufania i współdziałania.
- Świadomość współzależności jako fundament wspólnoty klasowej.

### 5. Granice – jak je stawiać. „Nie” z troską o siebie i innych

- Asertywność i empatia w praktyce nauczyciela.
- Jak nauczyciel może zadbać o swoje zasoby i równowagę emocjonalną.
- Ćwiczenia: komunikaty graniczne w pracy z uczniami i rodzicami.

### 6. Coaching empatyczny jako narzędzie pracy nauczyciela

- Wprowadzenie do pytań coachingowych w duchu empatii.

[www.q-empatii.pl](http://www.q-empatii.pl)

e-mail: [kontakt@ku-empatii.pl](mailto:kontakt@ku-empatii.pl)

tel. 606 713 496, 692 991 566

ul. Wolska 11 lokal 309

20-411 Lublin



- Jak wspierać ucznia w odkrywaniu własnych zasobów i odpowiedzialności.
- Coaching empatyczny w relacji nauczyciel–uczeń–rodzic.

### Organizacja i cena

- 1 moduł = 4 godziny dydaktyczne.
- Forma: stacjonarnie lub on-line (Zoom/Teams).
- Cena ustalana indywidualnie w zależności od liczby modułów i miejsca realizacji (cena standardowa jednego modułu 990 zł)

### Oferujemy

- Warsztaty prowadzone przez doświadczonych trenerów komunikacji empatycznej.
- Autorskie materiały dydaktyczne: listy uczuć i potrzeb, konspekty ćwiczeń, scenariusze lekcji, karty pracy.
- Certyfikat/zaświadczenie ukończenia warsztatów.
- Elastyczne dopasowanie programu do potrzeb szkoły.

### Spójność z polityką oświatową

Program wpisuje się w priorytety MEN 2025/2026: dobrostan psychiczny uczniów i nauczycieli, rozwój kompetencji społecznych, profilaktyka przemocy i budowanie bezpiecznej przestrzeni edukacyjnej.

[www.q-empatii.pl](http://www.q-empatii.pl);

e-mail: [kontakt@ku-empatii.pl](mailto:kontakt@ku-empatii.pl)

tel. 606 713 496, 692 991 566

ul. Wolska 11 lokal 309

20-411 Lublin

➤ *Dla uczniów*

## Temat: Empatyczna klasa

### Adresaci

Uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych

### Forma

- 4 moduły warsztatowe po 4 godziny dydaktyczne.
- Realizacja – stacjonarnie w szkole.
- **Możliwość zamówienia pojedynczych modułów lub całego programu 4 modułowego.**

### Dlaczego warto?

Uczniowie:

- nauczą się komunikować w duchu empatii („język żyrafy” vs „język szakala”),
- poznają sposoby radzenia sobie z konfliktami w klasie i grupie rówieśniczej,
- zrozumieją emocje i potrzeby swoje oraz kolegów/koleżanek,
- nauczą się budować klasę jako zespół i wspólnotę,
- otrzymają praktyczne narzędzia i materiały do wykorzystania w relacjach szkolnych.

### Program modułowy (4 moduły)

#### 1. Wprowadzenie do komunikacji empatycznej: język żyrafy i język szakala

- Czym różni się język, który buduje relacje, od języka, który je rani?
- Ćwiczenia w praktykowaniu „języka żyrafy” w rozmowie.
- Jak wyrażać siebie w sposób, który wspiera zrozumienie w klasie.

#### 2. Konflikty w klasie – jak sobie z nimi radzić?

- Skąd biorą się konflikty i co nam mówią?
- Ćwiczenia: rozwiązywanie sporów w sposób, który pozwala usłyszeć obie strony.
- Praktyczne sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami między uczniami.

[www.q-empatii.pl](http://www.q-empatii.pl);

e-mail: [kontakt@ku-empatii.pl](mailto:kontakt@ku-empatii.pl)

tel. 606 713 496, 692 991 566

ul. Wolska 11 lokal 309

20-411 Lublin

### 3. Budowanie zespołu – klasa jako wspólnota

- Co sprawia, że klasa staje się grupą, zespołem, wspólnotą?
- Współpraca, odpowiedzialność, zaufanie – jak je rozwijać.
- Ćwiczenia integracyjne wzmacniające więzi między uczniami.

### 4. Emocje i potrzeby – jak je rozumieć i wyrażać?

- Rozpoznawanie emocji u siebie i innych.
- Lista uczuć i potrzeb – jak z nich korzystać w codziennych sytuacjach.
- Ćwiczenia: jak mówić o emocjach bez oceniania i obwiniania.

### Organizacja i cena

- 1 moduł = 4 godziny dydaktyczne
- Forma: stacjonarnie w szkole
- Cena ustalana indywidualnie w zależności od ilości modułów (cena standardowa jednego modułu 990 zł)

### Oferujemy

- Warsztaty prowadzone przez doświadczonych trenerów komunikacji empatycznej.
- Aktywne metody pracy: ćwiczenia, symulacje, gry komunikacyjne.
- Materiały dydaktyczne: listy uczuć i potrzeb, karty ćwiczeń, mini-scenariusze.
- Dyplom „Klasy z empatią” dla szkoły i uczestniczących klas.
- Informacja zwrotna i rekomendacje dla wychowawców.
- Elastyczne dopasowanie programu do potrzeb szkoły.

### Spójność z polityką oświatową

Program wpisuje się w priorytety MEN 2025/2026:

- Wzmacnianie dobrostanu psychicznego uczniów i nauczycieli.
- Wspieranie rozwoju kompetencji społecznych, emocjonalnych i komunikacyjnych.
- Profilaktyka przemocy i budowanie bezpiecznej przestrzeni edukacyjnej.

### ➤ Dla rodziców

[www.q-empatii.pl](http://www.q-empatii.pl);

e-mail: [kontakt@ku-empatii.pl](mailto:kontakt@ku-empatii.pl)

tel. 606 713 496, 692 991 566

ul. Wolska 11 lokal 309

20-411 Lublin

## Temat: Empatyczni rodzice

### Adresaci

Rodzice dzieci w wieku szkolnym – zarówno młodsze klasy, jak i nastolatki

### Forma

- 4 moduły warsztatowe po 4 godziny dydaktyczne
- Realizacja stacjonarna w szkole lub on-line
- **Możliwość zamówienia pojedynczych modułów lub całego programu**

### Program modułowy (4 moduły)

#### 1. Wprowadzenie do komunikacji empatycznej: język żyrafy i język szakala

- Podstawy Porozumienia bez Przemocy (NVC) w relacji rodzic–dziecko.
- Jak rozpoznawać język, który rani tj. język szakala i wprowadzać język empatii tj. Język żyrafy w codziennych rozmowach.

#### 2. Konflikty w domu i w szkole – jak sobie radzić

- Skąd biorą się konflikty i jak traktować je jako szansę na zrozumienie potrzeb dziecka.
- Praktyczne strategie reagowania na konflikty z dzieckiem i między dzieckiem a rówieśnikami.

#### 3. Wsparcie dla dziecka – szybka interwencja

- Jak reagować w trudnych sytuacjach, by dziecko czuło się wysłuchane i zrozumiane
- Identyfikacja uczuć i potrzeb dziecka jako profilaktyka dobrej kondycji psychologicznej i odporności dziecka.
- Ćwiczenia praktyczne w reagowaniu na złość, frustrację i konflikty szkolne.

#### 4. Rozumienie emocji i potrzeb – klucz do współpracy z dzieckiem

- Rozpoznawanie własnych i dziecięcych emocji i potrzeb.
- Narzędzia do komunikacji wspierającej rozwój dziecka i wzmacniającej więź rodzic–dziecko.
- Ćwiczenia praktyczne, które można wykorzystać od razu w codziennych sytuacjach.

[www.q-empatii.pl](http://www.q-empatii.pl);

e-mail: [kontakt@ku-empatii.pl](mailto:kontakt@ku-empatii.pl)

tel. 606 713 496, 692 991 566

ul. Wolska 11 lokal 309

20-411 Lublin

## Dlaczego warto?

Uczestnicząc w warsztatach rodzic:

- Zdobędzie **praktyczne narzędzia do budowania relacji z dzieckiem** w oparciu o empatię i zrozumienie,
- Nauczy się **rozpoznawać uczucia i potrzeby dziecka**, aby szybciej reagować w trudnych sytuacjach,
- Pozna **język żyrafy i język szakala** – jak komunikować się, by wzmacniać współpracę i zaufanie,
- Otrzyma **strategie radzenia sobie z konfliktami**, które pozwolą dzieciom uczyć się rozwiązywania problemów i odpowiedzialności,
- otrzymasz **materiały dydaktyczne** które możesz wykorzystać w codziennych sytuacjach w domu.

## Organizacja i cena

- 1 moduł = 4 godziny dydaktyczne
- Forma: stacjonarnie w szkole lub on-line
- Cena ustalana indywidualnie w zależności od liczby modułów i formy realizacji Cena ustalana indywidualnie w zależności od ilości modułów (cena standardowa jednego modułu 990 zł)

## Oferujemy

- Warsztaty prowadzone przez doświadczonych trenerów komunikacji empatycznej
- Ćwiczenia praktyczne, scenki i symulacje interakcji z dzieckiem
- Materiały dydaktyczne dla rodziców: listy uczuć i potrzeb, karty ćwiczeń, Zaświadczenie o udziale w warsztatach

[www.q-empatii.pl](http://www.q-empatii.pl);

e-mail: [kontakt@ku-empatii.pl](mailto:kontakt@ku-empatii.pl)

tel. 606 713 496, 692 991 566

ul. Wolska 11 lokal 309

20-411 Lublin

## Kim Jesteśmy?

Jesteśmy zespołem doświadczonych trenerek i praktyczek specjalizujących się w komunikacji empatycznej opartej na metodzie Nonviolent Communication (NVC). Pomagamy rozwijać umiejętności porozumiewania się w sposób, który sprzyja zrozumieniu, współpracy i budowaniu głębszych relacji. **Naszym flagowym programem jest Program „Szkoła z Empatią” który pokazuje, że szkoła może być miejscem bez przemocy.**

Rekomendacje od dyrektorów szkół biorących udział w programie potwierdzają, że jego efekty są widoczne także po czasie. Dzięki „Szkoła z Empatią”:

- *poprawiła się atmosfera w klasach biorących udział w programie*
- *poprawiła się komunikacja między uczniami, nauczycielami i rodzicami - uczymy się jak ze sobą rozmawiać*
- *uczniowie zdobyli lepsze kompetencje komunikacyjne*
- *nauczyciele wzmocnili umiejętności rozumienia uczniów ich emocji i potrzeb, szczególnie w trudnych sytuacjach*
- *szkoły zyskały narzędzia na rzecz dobrostanu młodzieży*

Nauczyciele podkreślają też, że „język żyrafy” – tj. język współpracy i komunikacji empatycznej – wymaga czasu, aby się go uczyć i stosować na co dzień. Ale warto, bo dzięki niemu relacje w szkole stają się lepsze i bardziej wspierające.

## Co mówią uczniowie:

**Uczennica SP. kl. V:** *Dziś lepiej umiem rozmawiać o problemach i potrzebach drugiej osoby*

**Uczennica SP. kl V:** *Dziś lepiej umiem rozpoznawać uczucia i samą siebie oraz umiem rozmawiać o uczuciach i potrzebach*

**Uczennica kl. VI:** *Ważne jest żeby z kimś pomówić kiedy jesteś smutna. Gdy chcę o coś poprosić, proszę o to, pytam w uprzejmy sposób .*

**Uczennica SP:** *Gdy chcę o coś poprosić, wiem jak to zrobić językiem serca. Marzę o bezpieczeństwie i życiu bez stresu*

**Uczeń SP:** *Dziś lepiej umiem rozpoznawać emocje i mam większą cierpliwość. Umiem rozmawiać o emocjach i trudnych sprawach.*

[www.q-empatii.pl](http://www.q-empatii.pl);

e-mail: [kontakt@ku-empatii.pl](mailto:kontakt@ku-empatii.pl)

tel. 606 713 496, 692 991 566

ul. Wolska 11 lokal 309

20-411 Lublin