



Energia spięcia. Jak przekuć konflikt we współpracę. Warsztat komunikacyjny dla dorosłych.

2026-02-05

Konflikt w pracy nie musi oznaczać problemu. Często jest sygnałem, że coś w komunikacji, ustaleniach lub stylach działania wymaga doprecyzowania.

Ten warsztat pokazuje, jak podejść do spięć w sposób praktyczny, rzeczowy i konstruktywny — bez psychologizowania, za to z konkretnymi narzędziami, które można zastosować od razu..

Czego się nauczysz:

- jak rozpoznawać napięcia wynikające z komunikacji, nie z emocji
- jak zatrzymać eskalację jednym prostym komunikatem
- jak prowadzić rozmowę, gdy pojawia się różnica zdań
- jak doprecyzowywać ustalenia, żeby uniknąć powtórek
- jak łączyć style pracy różnych pokoleń (Gen Z, 30+, 40+, 50+)
- jak przejść od „kto ma rację” do „co robimy dalej”
- jak formułować prośby, oczekiwania i granice w sposób zrozumiały dla wszystkich

Co Ci to da:

1. większa pewność w trudnych rozmowach
2. umiejętność szybkiego „rozbrajania” nieporozumień
3. lepszą komunikację w zespole
4. mniej napięć wynikających z niedopowiedzeń
5. konkretne narzędzia, które działają w codziennej pracy

Forma pracy:

- krótkie, praktyczne ćwiczenia komunikacyjne
- praca na realnych sytuacjach z życia zawodowego
- mikro-symulacje w bezpiecznej, nieoceniającej atmosferze
- narzędzia i zdania „do użycia od jutra”
- praca w małych grupach i w parach

Kiedy? 19 lutego godz. 16.00

Gdzie? Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

Formularz zapisów: <https://tinyurl.com/wum69faf>

To czterogodzinne, intensywne spotkanie dla osób pracujących, które chcą sprawniej dogadywać się z ludźmi, szybciej rozwiązywać nieporozumienia i budować współpracę nawet wtedy, gdy pojawiają się różnice zdań.