



Abstrakt prelegenta



mgr Jerzy Rządski

Celem warsztatu jest trenowanie umiejętności pogłębionej uważności na siebie i swoje potrzeby kierujące naszymi decyzjami w różnych istotnych dla nas sytuacjach. Przeanalizujemy typowe sytuacje zawodowe i osobiste w których podejmujemy decyzje dotyczące nie tylko naszych zachowań. Także w okolicznościach, gdy potrzeby innych tak determinują działania, że łatwo zapomnieć o sobie. Do czego może się to przydać? Zrozumienie siebie, świadoma uważność na to, co dla nas ważne, to początek drogi do budowania poczucia równowagi i spokoju wewnętrznego. Poczucia niezbędnego do spełnienia siebie i zaopiekowania innymi.

Podczas warsztatu zadbamy o bezpieczną atmosferę tak, by każdy mógł rozważyć swoje osobiste wyzwania bez konieczności odnoszenia się do nich na forum grupy. Warsztat jest zaproszeniem dla osób, które słyszały o koncepcji Porozumienia bez Przemocy i chcą nieco głębiej przyjrzeć się praktycznemu zastosowaniu tego podejścia w życiu osobistym i zawodowym.



**III MIĘDZYNARODOWA
KONFERENCJA PTM**

**9-10 XII
2026
Wrocław**