Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków

2026-03-05

Między ludźmi bywa jak w piosence Sanah: ktoś mówi coś, a my nie wiemy o co chodzi. Mało tego, ktoś mówi coś, a w nas pojawia się irytacja. Temperatura rośnie, a do rozwiązań daleko. Czy jest jakiś sposób, by było łatwiej? By nie ranić się słowami? Słyszeć i rozumieć się lepiej? O tym wszystkim porozmawiamy dziś, 5 marca w TAURON Arenie Kraków podczas kolejnej odsłony cyklu Sztuka Dobrego Życia. Początek spotkania o godz.18.00.

Porozumienie Bez Przemocy, czyli NVC (ang. Nonviolent Communication), to metoda stworzona przez Marshalla Rosenberga, doktora psychologii i terapeutę, który zauważył, że konkretny język, słowa i struktury, których używamy, często tworzą presję i budują niepotrzebne napięcie między ludźmi. Słowa wcale nie muszą być obraźliwe ani głośno wykrzyczane. Choć w nazwie metody jest przemoc, to cała sprawa odnosi się do najzwyklejszych, codziennych sytuacji.

Metoda NVC postrzega człowieka przez pryzmat potrzeb, może więc być zastosowana wszędzie tam, gdzie istnieją relacje. Sprawdza się w biznesie, między pracownikiem a pracodawcą, dzieckiem i rodzicem, partnerami w związku, czy przyjaciółmi, a nawet wrogami! Bez zmieniania sensu wypowiedzi formułujemy ją tak, by wszyscy uczestnicy dialogu mogli poczuć się bardziej komfortowo. Taka rozmowa ma szansę przynieść wymierne rezultaty.

Podczas spotkania **Agnieszka Barańska i Katarzyna Mroczek** przedstawią założenia NVC, opowiedzą o tym, jak połączyć uczucia z potrzebami i pokażą metodę czterech kroków, która ułatwia zrozumienie, o co chodzi temu „komuś”, a może, przede wszystkim, o co chodzi nam.

Agnieszka Barańska – dziennikarka muzyczna, trenerka komunikacji empatycznej, mediatorka w duchu Porozumienia bez Przemocy. Od 30 lat związana z Radiem Kraków. Autorka setek rozmów na różne tematy, przede wszystkim związane z szeroko pojętą kulturą. Prowadzi cykl rozmów z kluczowymi postaciami świata NVC. Ukończyła Studium Porozumienia Bez Przemocy, Studium Mediacji „Usłyszeć siebie”, oparte na zasadach NVC, Kurs Doskonalenia Umiejętności Trenerskich i Komunikacji Opartej na Empatii.

Katarzyna Mroczek – certyfikowana praktyczka Terapii Uzdrawiającego Rezonansu, trenerka komunikacji empatycznej, entuzjastka Living Compassion Roberta Gonzalesa i propagatorka dialogu ponad podziałami. Ukończyła studia trenerskie oparte na Porozumieniu bez Przemocy w Collegium Civitas i Coaching oparty na potrzebach. Ukończyła architekturę na Politechnice Krakowskiej.

Propozycje warsztatowe.

Po części panelowej odbędą się warsztaty. Tradycyjnie przygotowane zostały trzy propozycje.

Warsztat I: „Daj sobie spokój – przez siebie do ciebie?”

Empatia dla siebie a egoizm – o co w tym naprawdę chodzi? Podczas 90-minutowego warsztatu uczestnicy ćwiczyć będą różne sposoby komunikacji i sprawdzać, jak reaguje ich ciało. Prowadzenie:

Agnieszka Barańska i Katarzyna Mroczek

Warsztat II: „Uwolnij się od STRESU, rozluźnij CIAŁO, wycisz UMYSŁ – Słowiańska droga do RELAKSU”.

Uczestnicy mogą poznać 27 holistycznych ćwiczeń Tradycyjnej Gimnastyki Słowiańskiej. Wzmocnić ciało, poprawić postawę. Prowadzenie: Sylwia Henslok - instruktorka Tradycyjnej Gimnastyki Słowiańskiej ze Szkoły Oksany Pawłowskiej, masażystka PeLoHa, psychoonkolożka, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego.

Warsztat III: „Terapia haftem – ludowe zakładki do książek”.

Można będzie nauczyć się podstawowych ściegów hafciarskich i wykonać własną zakładkę do książki z ludowym wzorem. Haftowanie ma działanie medytacyjne i relaksujące, redukuje stres, poprawia koncentrację. Prowadzenie: Anna Maria Zygmunt– artystka wizualna, projektantka mody, współautorka kilkunastu wystaw zbiorowych w Polsce i za granicą.

Każda edycja Sztuki Dobrego Życia składa się z bezpłatnej części panelowej (wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów (koszt udziału: 20 zł). Dodatkowe informacje dostępne są na stronie: **tauronarenakrakow.pl**.

Dla osób, które nie mogą uczestniczyć w wydarzeniu stacjonarnie przewidziana jest transmisja na żywo na Facebooku TAURON Areny Kraków i YouTube. Organizatorem cyklu jest Fundacja Arena Kraków.