

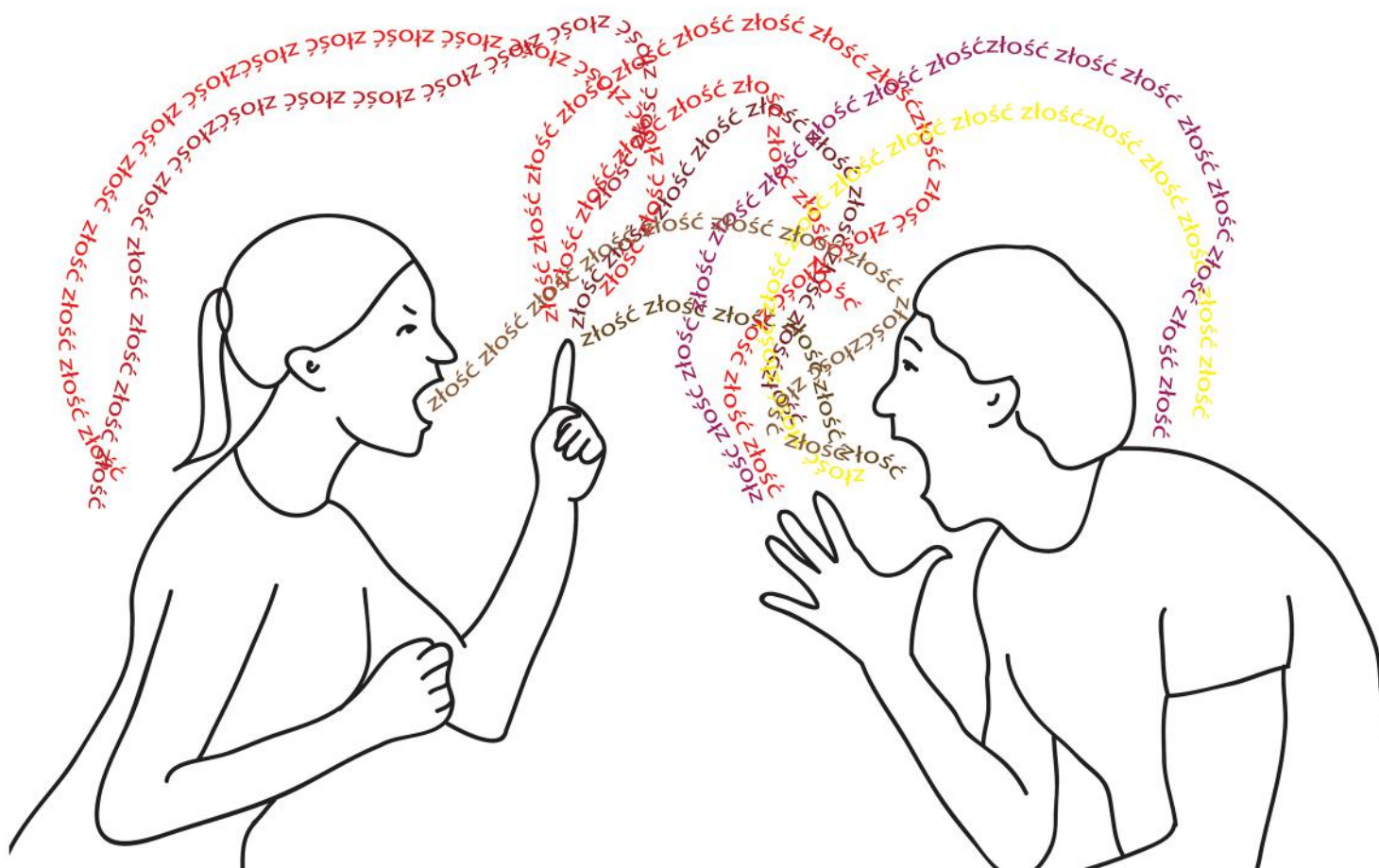
---

# Złość – „dzwonek alarmowy”

OD DESTRUKCYJNEJ SIŁY KU KONSTRUKTYWNEJ ENERGII  
Z POROZUMIENIEM BEZ PRZEMOCY MARSHALLA ROSENBERGA

---

18–19 stycznia 2018 w Poznaniu



## Złość

▶ **Wkurzam się**, kiedy stoję w korku. **Złości mnie** głupota ludzka. **Podnosi mi się ciśnienie**, gdy tylko pomyślę o poniedziałkowych zebraniach zarządu. **Wnerwiają mnie buty** na środku pokoju. **Puszczają mi nerwy**, kiedy szósty raz proszę o odrobienie lekcji.

▶ **Złość** to **szczególne uczucie**, określane czasami w Porozumieniu bez Przemocy jako „**dzwonek alarmowy**”.

:: Znamy ją na **wielu poziomach intensywności** – od lekkiego **zniecierpliwienia** do wszystko rozsadzającej **furii**.

:: Wielu z nas doświadczyło **siły rażenia** nagromadzonej złości. Niektórzy poczuli niejednokrotnie, jakie **szkody** przynosi także jej „**połykanie**”.

:: Istnieją osoby, które **boją się** własnej albo czyjejs **złości** jak ognia.

:: A znasz może ludzi, którzy **nienawidzą** swojej **złości**? Albo takich, którzy są w pewnym sensie od niej **uzależnieni**?

:: Na pewno złość silnie koreluje ze **zmęczeniem**, prawda? Jakoś wiąże się z **bezsilnością, frustracją**...

▶ Warsztaty „**Złość – dzwonek alarmowy. Od destrukcyjnej siły ku konstruktywnej energii**” zostały stworzone z myślą o osobach, które chcą **lepiej radzić** sobie z tym szczególnym uczuciem lub **zrozumieć** jego **działanie**. Chcą wybierać i **raczej odpowiadać niż reagować**. Zgłębić, dlaczego tak bardzo **pragniemy, by inni potrafili wysłuchać** naszej **złości** i zrozumieć ją, podczas gdy my – jeśli mamy być radykalnie uczciwi – nie potrafimy tego dać.

## Będziemy pracować na własnych przykładach, aby

▶ :: **zadbać o** własną **złość** tak, żeby służyła nam i naszym relacjom z innymi (zamiast wyrządzać niedźwiedzią przysługę)

:: **poznać proces** powstawania złości

:: odkryć **przekonania**, które sprawiają, że po nią sięgamy

:: **znaleźć** za pomocą „procesu transformacji złości” jej **źródła**

:: **pogłębić empatię** dla samego siebie.

## Po warsztatach

▶ :: może **złość** zamieni się z wiecznego „uprzykrzacza” życia w **źródło** niezwykle cennych **informacji**

:: może **zamieni się** z automatycznej reakcji w rzadki **wybór**, w tylko czasem wpadającego na krótko gościa

:: może – ku przerażeniu osób przyzwyczajonych do Twojego połykania złości – od czasu do czasu ją **wyrazisz** ;-)

:: i – przy odrobinie szczęścia – z życzliwością **usłyszysz złość innych**.



## Logistyka

:: **Miejsce:** ul. Słowackiego 44-46 m.7, **Poznań**

:: **Czas:** **18–19 stycznia 2018**; czwartek, g. 10–18, piątek, g. 9–16

:: **Koszt:** Proszę wybrać taką cenę z przedziału, jaką mogą Państwo zapłacić za wartość dwudniowego warsztatu, uwzględniając zarówno swoje możliwości, jak i potrzeby prowadzących.

**Firmy:** 460–1000zł; **Szkoły, przedszkola:** 360–1000zł; **Osoby indywidualne:** 310–1000zł; **Osoby <24 i >60 lat:** 200–1000zł.

:: **Bezzwrotna zaliczka:** Proszę o wpłatę zaliczki w wysokości 30-100 zł (według uznania), w przeciągu 2 tygodni od zapisania się, na konto: 37 1050 1520 1000 0090 8016 8900 (NVC ZONE, ING Bank Śląski) z dopiskiem „Złość”.

:: **Informacje merytoryczne:** agnieszka@du-t.com, tel. 503 498 330

:: **Zapisy oraz informacje logistyczne:** office@du-t.com

[www.workshops.dialogue-unlimited.com](http://www.workshops.dialogue-unlimited.com)



## KTO PROWADZI? AGNIESZKA PIETLIKA

*Przekładam idee Porozumienia bez Przemocy na życie codzienne od 2002 roku – z większym lub mniejszym sukcesem, co łagodnie daje mi okazję do ćwiczenia pokory. Poznawałam i zgłębiałam idee Rosenberga w wielu miejscach na świecie i z wieloma osobami, m.in. na warsztatach u niego bezpośrednio. Moją specjalnością jest dzielenie się Porozumieniem z bardzo różnymi ludźmi: od żołnierzy, przez kucharzy do nauczycieli przedszkolnych. Jestem certyfikowaną trenerką Porozumienia. Prywatnie na nieustannych warsztatach z trzema mężczyznami mojego życia – dwoma chłopcami i ich cudownym Tatą.*

Dialogue Unlimited przy współpracy z Fundacją Świadomego Rozwoju wydaje książki o tematyce Porozumienia bez Przemocy. Polecam serię „Porozumiewajmy się”:

**Komunikacja konstruktywna w biznesie**, Gabriele Lindemann, Vera Heim

**Dorastanie w zaufaniu**, Justine Mol

**Żyrafa i szakal w nas**, Justine Mol

**Sen żyrafy**, Frank i Gaudi Gaschler

**Edukacja wzbogacająca życie**, Marshall Rosenberg

**System Wewnętrznej Rodziny**, Richard C. Schwartz

**Niezwykłe świadome życie**, Miki Kashtan

Zamówienia: [office@du-t.com](mailto:office@du-t.com)

