

Prezydent Miasta Bielska-Białej
Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej
zapraszają na konferencję



Przeciwko przemocy wobec seniorów. Komunikacja wspierająca godność i bliskość w relacjach

Program konferencji:

- 10:00-10:15 Otwarcie konferencji
- 10:15-11:45 Elżbieta Więclaw: Jak przemoc ukrywa się w codziennych słowach?
O komunikacji, która wspiera godność i bliskość w relacjach
- 11:45-12:10 przerwa kawowa
- 12:10-12:30 Anna Chabiera: Droga do Konwencji ONZ o prawach osób starszych
- 12:30-14:00 Elżbieta Więclaw: Indywidualne konsultacje w sprawach
„Porozumienia bez przemocy”

20 listopada 2025 r. godz. 10:00-14:00 Książnica Beskidzka w Bielsku-Białej,
ul. Juliusza Słowackiego 17A

ORGANIZATORZY:

Miasto
Bielsko-Biała



PATRONAT HONOROWY:



RZECZNIK PRAW
OBYWATELSKICH

Porozumienie bez Przemocy czyli rzecz o komunikacji, która wspiera godność i bliskość w relacjach

Elżbieta Więclaw

Wróć do rozmowy...

Świat jest utkany ze słów.

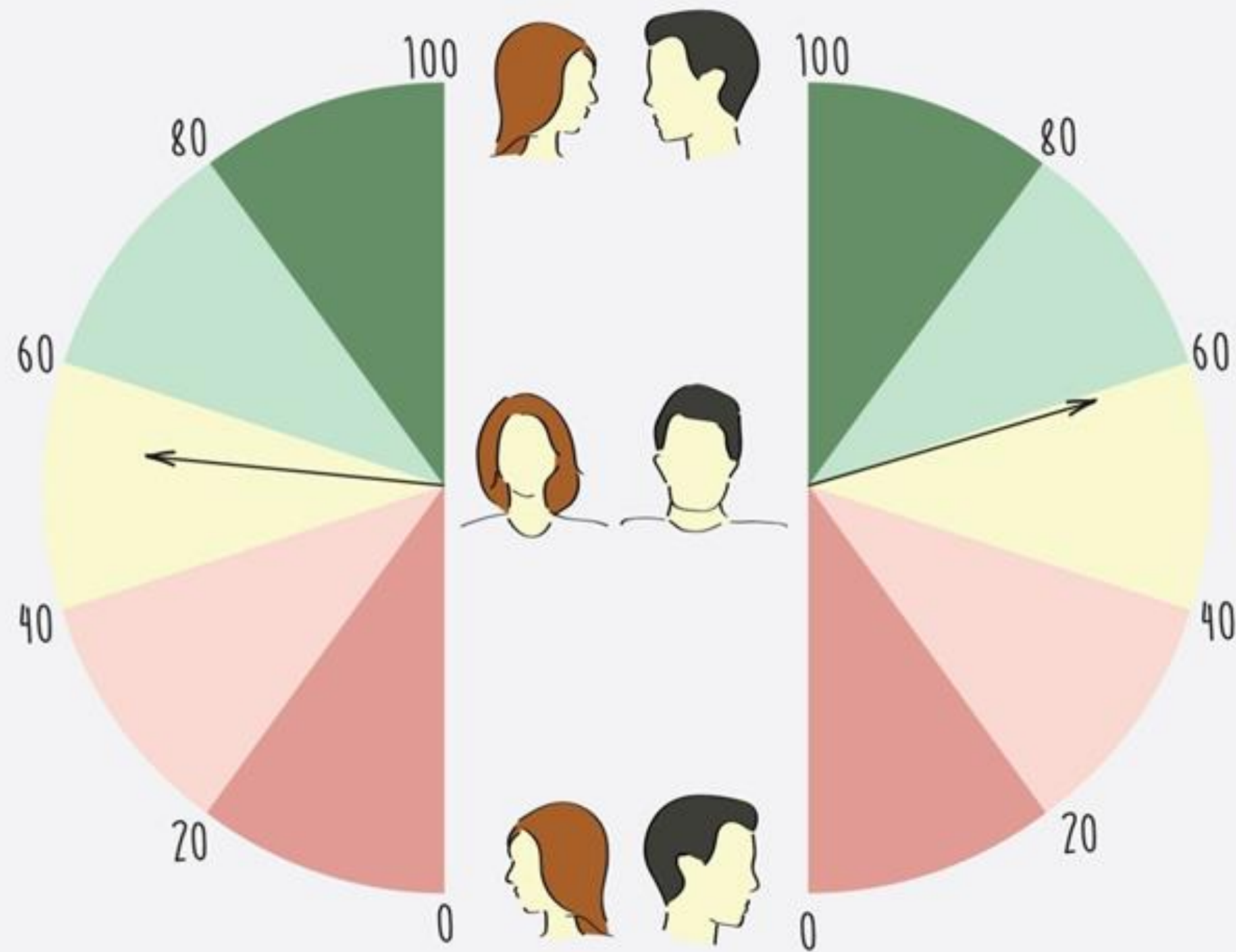
Olga Tokarczuk

MOC
POMOC
NIEMOC
PRZEMOC

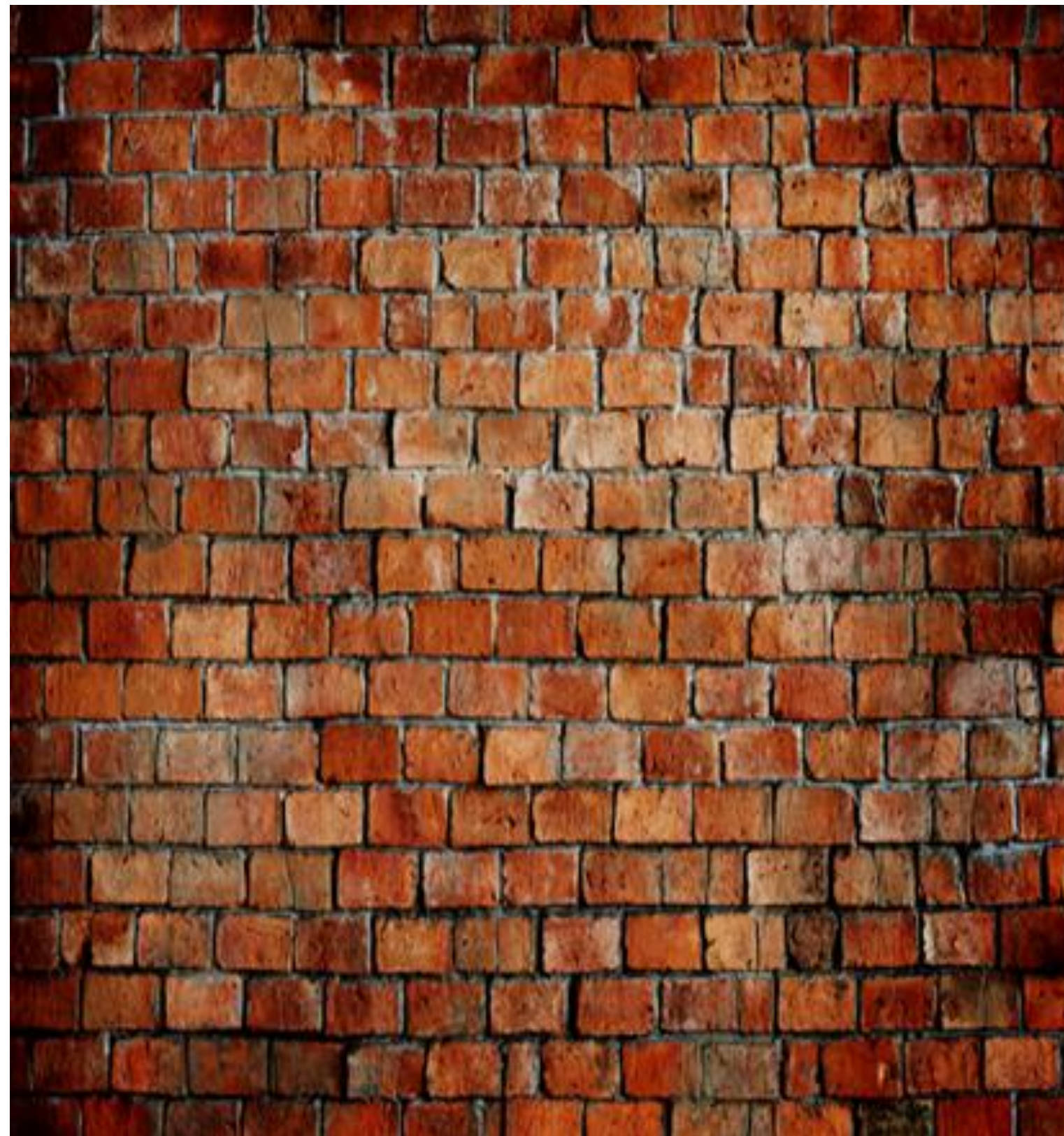
**To, co mówisz
i jak mówisz,
MA ZNACZENIE!**

**Wpływa na
barometr pomiaru chęci
do współpracy**

BAROMETR POMIARU CHĘCI DO WSPÓŁPRACY



Źródło: <https://www.du-t.com/>



MURY CZY OKNA???

Wykrzykniki czy znaki zapytania?

Słowa mają **MOC**

**Większość konwersacji
to monologi wygłoszone
w obecności świadków...**

***Jesteśmy zaprogramowani
do łączności z innymi.***

Deb Dana



Porozumienie BEZ PRZEMOCY?

**Perspektywa JA:
widzę,
czuję,
potrzebuję,
więc proszę o...**



**Perspektywa TY:
oceniam
osądzam
diagnostuję
żądam!**



The Center for
NONVIOLENT
COMMUNICATION



Założenia, które pomagają budować...

Wszyscy ludzie mają te same potrzeby i różne sposoby ich zaspokajania.

*Ludzie nie działają przeciwko ludziom
lecz dla zaspokojenia swoich potrzeb.*

Ludzie mają zasoby. Czasami nie mają do nich dostępu.

*Zawsze mam wybór, choć mogą mi się nie podobać
opcje, jakie mam do wyboru.*

*Ludzie chętniej przyczyniają się do dobra innych,
o ile jest to ich własny wybór.*

Założenia

**Rozróżnienia
kluczowe**

Intencje

**NARZĘDZIA
Metoda**



**Postawa
MENTAL**



KONTAKT

EMPATIA

POTRZEBY

PRZEKONANIA

Siła NVC płynie z SYNERGII

Porozumienie Z MOCY



ODWAGA

MIŁOŚĆ

PRAWDA

Perspektywa uczuć i potrzeb zmienia wszystko!

**Czy znacie swoje
potrzeby?
Rozmawiacie o nich?**

**30-50 %
tego, co chcemy powiedzieć
nie zostaje usłyszane**

Pogłóśnij słuchanie!

KIEDY TĘSKNIĘ ZA:

- ☐ Bliskością
- ☐ Wzajemnością
- ☐ Ciepłem w relacji
- ☐ Intymnością
- ☐ Kreatywnością
- ☐ Docenieniem

NAZYWAM CIĘ:

- Zamkniętym/a
- Egoistą/stką
- Zimnym/a
- Nieobecny/a
- Prostakiem/czką
- Niewdzięcznikiem/ca



**Które
drogowskazy
wybierzesz?**



RACJE?

RELACJE?



KROPKI I WYKRZYKNIKI CZY ZNAKI ZAPYTANIA???

Przekonania to klucz do szczęścia i nieszczęścia

**Ludzie, niezależnie
od tego, czy mają tego świadomość,
czy nie, nieustannie komentują
i oceniają rzeczywistość,
która nas otacza**

**Zdolność do odkochiwania
się w swoich hipotezach
jest ważniejsza,
niż ich stawianie.**

Tomasz Bilicki

A conceptual image showing a tree standing on a hill. The left side of the hill is covered in cracked, dry earth, while the right side is lush green grass. The tree's left half is bare, and its right half is full of green leaves. The sky is dark and stormy on the left, transitioning to a clear blue on the right.

**Zmiana nie jest zdarzeniem.
Zmiana jest procesem**



The Center for
NONVIOLENT
COMMUNICATION

Wszystko, co warto robić,



warto też robić niedoskonale.

Marshall Roseberg





Dziękuję za uwagę 😊

Elżbieta Więclaw

Żaden motyl nie usiądzie na zaciśniętej pięści...