

VOUCHER

well-being = well-business

SPOTKANIE BIZNESOWE

Jak trenować mięsień empatii?

WEDŁUG ZAŁOŻEŃ
POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY
(NVC)

29.01.2026

17:00-19:00

siedziba Grand Parade,
Kraków, ul. Kotlarska 11

Katarzyna
Cendrzak





well-being = well-business
INFORMACJE



Czym jest
WELL-BEING-WELL-BUSINESS?

To idea, że dbanie o zdrowie, równowagę i dobrostan ludzi przekłada się bezpośrednio na lepsze wyniki w biznesie.

Jak to
DZIAŁA?

Spotykamy się w biurze Grand Parade, gdzie czekają na Ciebie inspirujące prelekcje ekspertów oraz networking z osobami z branży.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak przy wejściu obowiązuje weryfikacja listy uczestników (imię i nazwisko).

Organizatorzy zapewniają ciepłe napoje.

Dostępny jest parking podziemny (należy zgłosić chęć korzystania do sylwia@reset-lab.pl).

Jeśli nie możesz wziąć udziału, poinformuj nas – dzięki temu Twoje miejsce będzie mogła wykorzystać inna osoba.



well-being = well-business
PRELEKCJA



Prelegentka
KATARZYNA CENDRZAK

Komunikacja i relacje od lat są w centrum moich zainteresowań. Ukończyłam podyplomowe studia z psychologii rozwoju kompetencji interpersonalnych oraz kilka programów opartych na Porozumieniu Bez Przemocy (NVC), z którym jestem związana od 2020 roku, w tym Studium NVC Leance (I i II rok) oraz kurs coachingu opartego na potrzebach. Obecnie studiuję psychologię na Uniwersytecie SWPS. Od 2022 roku współtworzę jako trenerka Krakowską Grupę Empatii „Przestrzeń”, a od 2024 prowadzę Grupę Empatii w Miejscu Aktywności Mieszkańców na Kozłówek. Zawodowo pracuję jako Project Managerka.

Znajdziesz mnie tutaj:

<https://www.instagram.com/cendrzak.katarzyna/>

Temat:
JAK TRENOWAĆ MIĘSIEŃ EMPATII

Empatia wymaga obecności, nie analizowania.

Jak pisał Marshall B. Rosenberg – gdy skupiamy się na teoriach zamiast na człowieku, tracimy prawdziwy kontakt. W Porozumieniu Bez Przemocy zakłada się, że każde nasze działanie i słowo jest próbą zaspokojenia potrzeb.

Zapraszam na wprowadzenie do praktyki empatii w nurcie NVC, stworzonego przez Marshalla B. Rosenberga.

Podczas spotkania poruszymy m.in.:

- ♦ język nawykowy a język empatii
- ♦ obserwację vs. interpretację
- ♦ odróżnianie uczuć od myśli
- ♦ różnicę między prośbą a żądaniem
- ♦ potrzeby i strategie ich zaspokajania

well-being = well-business

ORGANIZATORZY



organizator



partner

reset lab - wierzymy, że świadomy odpoczynek jest podstawą efektywnego działania!

- ✓ warsztaty: higiena mózgu, dobrostan, odporność psychiczna, wpływ natury na człowieka, mindfulness, redukcja stresu
- ✓ kąpiele leśne i terapia leśna
- ✓ sesje indywidualne
- ✓ sauna

Dzięki uprzejmości firmy Grand Parade możemy gościć uczestników w ich nowoczesnym biurze i korzystać z napojów.

Firma pokazuje, że inwestowanie w komfort i rozwój zespołu przekłada się na lepsze wyniki i zaangażowanie w pracy, a uczestnicy naszych spotkań mogą doświadczać tego na własnej skórze.



well-being = well-business
KONTAKT



KONTAKT



+48 889146419



sylwia@reset-lab.pl



reset-lab.pl

29.01.2026

17:00-19:00

Grand Parade
Kraków, ul. Kotlarska 11
5 piętro

DO ZOBACZENIA!