



UNIwersytet  
Warszawski



INICJATYWA DOSKONAŁOŚCI  
UCZELNIA  
BADAWCZA

**Program szkolenia online/stacjonarnego  
„Sztuka porozumiewania się w dbałości  
o swoje potrzeby i granice.”**

**realizowanego w ramach „Programu szkoleniowego dla promotorów i promoterek  
rozpraw doktorskich prowadzonych w szkołach doktorskich UW”  
finansowanego ze środków programu „Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza”  
(IDUB)**

W szkoleniu mogą uczestniczyć pracownicy i pracowniczki UW pełniące rolę promotorów lub promoterek rozpraw doktorskich prowadzonych w szkołach doktorskich UW.

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji w zakresie komunikacji, dbając o swoje potrzeby i potrafiąc wyznaczyć granice.

Program szkolenia obejmuje 12 godz. dydaktyczne i jest realizowany w formie 2-dniowej. W trakcie spotkań przewidziano przerwy.

**Prowadząca:**

- mgr Agata Wrona, trenerka w Centrum Pomocy Psychologicznej UW ([biogram](#))

**Po ukończeniu szkolenia uczestnik/uczestniczka:**

- zna swoje zasoby, mocne strony;
- wie jak poszukiwać i nazywać swoje potrzeby;
- potrafi wyznaczyć swoje granice;
- zna zasady bezpiecznej komunikacji.

**Ramowy program:**

1. O mnie – zasoby, mocne strony.
2. O potrzebach – rozpoznanie, nazywanie.
3. O granicach – szukanie i wyznaczanie.
4. O komunikacji – nadawca i odbiorca.