



**Gościć nas będzie kawiarnia/galeria: „Kawa Łyk Sztuki”  
ul. Marszałkowska 8 (okolice Placu Unii Lubelskiej) w Warszawie.**

**Spotkania są bezpłatne.**

**Korzystamy - dzięki uprzejmości nieodpłatnie - z przestrzeni lokalu.**

**Zamawiając herbatę, kawę czy inne specjały w nim dostępne,  
wspieramy to miejsce, wyrażając wdzięczność za przyjazne przyjęcie.**

Rozmawiając ostatnio o miłości i zakochaniu, przywołaliśmy ważną w budowaniu relacji zdolność wyrażania potrzeb. Postanowiliśmy więc potrzebom zadedykować kolejne nasze spotkanie. Czym są potrzeby? Jak do nich docierać? Jaki jest związek emocji z potrzebami? W jaki sposób komunikować potrzeby, aby mieć szansę na ich realizację? Czym różni się wyrażanie potrzeb od forsowania strategii ich zaspokajania? W jaki sposób świadomość potrzeb i rozmawianie o nich wpływa na jakość naszych relacji, bliskich związków? Co jest wspólnego między świadomością potrzeb a empatią?

**Na te, i zapewne też inne jeszcze pytania, odpowiemy sobie w czwarty czwartek lutego 2019,  
inspirując się wzajemnie, dbając o to, aby równoważyć mówienie i słuchanie.**

**Program wieczoru:**

**18:00 - 19:15 swobodna rozmowa osadzona w temacie spotkania**

**19:15 - 19:30 przerwa na herbatę i „pyszności” oferowane przez kawiarnię**

**19:30 -21:00 rozmowa interaktywna: praca z obrazem, słowem, skojarzeniami itp.**

Formuła spotkań jest prosta - przyjdź, zasiądź z nami przy wspólnym stole, podczas rozmowy podziel się swoją perspektywą (jeśli chcesz, jeśli wolisz słuchać - to tylko słuchaj), także słuchając i otwierając się na inne podejście, na wzajemne inspiracje.

Osoby, które będą z nami po raz pierwszy, prosimy o potwierdzenie uczestnictwa:

e-mail: [kontakt@fundacjamediare.pl](mailto:kontakt@fundacjamediare.pl)

Można przyjść na jedno spotkanie - bez zobowiązania uczestnictwa w kolejnych.  
Udział w spotkaniu/rozmowie jest dobrowolny i nieodpłatny.  
Prosimy o punktualność. Jeśli jednak z ważnych powodów nie uda Ci się dotrzeć na godz. 18:00,  
przyjdź o której możesz i włącz się do dyskusji.

Naszym celem jest rozmowa dzięki której możemy się wzajemnie wzbogacać,  
poznać podobne lub odmiennie punkty widzenia, czerpać z różnorodności.  
Wspólnie tworzymy bezpieczną przestrzeń, gdzie każdy może poczuć się wysłuchany,  
zrozumiany, zauważony. Gdzie ważny jest każdy człowiek, jego czas, jego odczucia,  
doznania, myśli, opinie, poglądy. Gdzie możemy zatrzymać się na chwilę  
i otworzyć się na swój świat oraz ubogacić go perspektywą innych osób.

**Spotkania prowadzą:**

**Alicja Kuczyńska - Krata:** mediator, terapeuta relacji, trener empatycznej komunikacji

**Dominika Krata:** psycholog, arteterapeuta, mediator

Znajdź nas na facebooku: <https://www.facebook.com/SENSytywni/>

Fundacja MEDIARE: [www.fundacjamediare.pl](http://www.fundacjamediare.pl)