



Co będzie tematem naszych warsztatów?



Obejrzymy krótki film!



Empatia i Autoempatia

Fundamenty Rozwoju Emocjonalnego

Co to jest empatia?



Zrozumienie



Czucie



Dzielenie się



Rozróżnienie ja-
inni

A young person with dark hair, wearing a yellow t-shirt and a blue backpack, is standing in a locker room. They are leaning their head against a red locker door, with their hands covering their face in a gesture of distress or crying. Their right arm is extended against the locker door. The background shows a row of red lockers and a red bulletin board on the wall.

Zrozumienie i czucie

Dzielenie się i rozróżnienie Ja-Inni



Znaczenie empatii



Relacje



Rozwiązywanie
konfliktów



Inteligencja
emocjonalna

Autoempatia



Znaczenie Autoempatii



Samopoczucie



Radzenie sobie z
trudnościami



Empatia wobec
innych

~~Samokrytyka~~
Troska o sobie
samego/samą



Budowanie „mostów“





Dyskusja

- Co dla Was znaczy empatia?
- Jak i czy okazujecie empatię sobie samym?

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Materiał został przygotowany w ramach projektu Growth&Art przez ekspertów międzynarodowego partnerstwa:

AMIGOS DE
EUROPA



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

BEMA20

