

Nonviolent Life Foundation / Fundacja Życia bez Przemocy  
Wrocław, Poland [www.fzbp.org](http://www.fzbp.org)

Open Space conference: / Konferencja Open Space:

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"

10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

within project/ w ramach projektu

**"Spreading NVC and OST in Europe"**  
**„Popularyzacja Porozumienia bez Przemocy**  
**(Non-violent Communication)**  
**i Metody Otwartej Przestrzeni (Open Space Technology)**  
**w Europie"**

## The book of proceedings / Dokumentacja



10-12.05.2013 Wrocław, Poland

Place / Miejsce: **Dom Twórczego Życia „Rozwijalnia”**,  
ul. Chelmońskiego 30, Wrocław, [www.rozwijalnia.pl](http://www.rozwijalnia.pl)



Organizer / Organizator:

**Nonviolent Life Foundation / Fundacja Życia bez Przemocy**, Wrocław, [www.fzbp.org](http://www.fzbp.org)

Fasilitation / Fasylitacja:

**Grupa Open Space Polska**, [www.OpenSpace.pl](http://www.OpenSpace.pl)

Project co-financed by:  
Projekt współfinansowany przez:



DG Edukacja i Kultura  
Program „Uczenie się przez całe życie”  
Grundtvig

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"

10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

no./nr

1

Issue/sprawa: Community of our wildest dreams

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski: Presentation Round & ideas about the community we dream of:

- More joyful sex
- Longing I still don't know
- Dissolve shame - getting out what is there guilt and fear
- I wish I could dream
- walking with eyes
- community where people trust each other
- " " " " " " can talk with another
- change the way we communicate
- bring up children with understanding and respect and great love
- mass culture influence on her daughter
- a community, in the maintains with other families
- modelling authenticity
- cooperate with the teachers based on <sup>ings</sup> feelings and needs to make all the teachers see it
- resistance ⇒ confidenced
- respect teachers ⇔ teachers and teachers ⇒ children
- Everybody talking NVC meeting each other with empathy
- meetings once a week in a talking circle
- taking responsibility for both the inner and outside world
- making workshops for the rest of his life.
- sustainable world with responsibility
- not people find freedom to be them self

Lots of issues to be continued

Convener/Inicjator: Karsten

Participants/Uczestnicy: Bodil, Ela, Pernille, Iza, Ewa, Carl, Peter, René, Barbara, Emilia, Kasia, Monika, Hanna, Viktor, Connie, Ingrid



1

## How to.

- Practice more formulating my <sup>inner</sup> needs for sustainability - every day go to more workshops
- Allow myself to express myself even i might get judgements and reverse I work on my own judgment towards others. Stop and do something, when you notice one.
- Post a <sup>offer a session</sup> workshop during tomorrow: How do we influence the world (sustainability)
- Go to 9. august. Victor. ↳ and join talking circle.
- I will live as I express (Viola)
- Work on for the rest of my life being <sup>w</sup> concrete and local as possible.
- Give energy to your dreams and enjoy them.

Issue/sprawa: Partnership- balance between helping &  
Summary, conclusions/streszczenie, wnioski: dignity

It worked out as a roleplay with Pernille being herself and Hugo being Oliver.

Pernille felt pain before the roleplay and felt better after the roleplay.

Pernille expressed great relief.

Convener/Inicjator: Pernille.

Participants/Uczestnicy: Pernille, Karsten, Mania, Kasia, Ruth, Carl & Hugo

Issue/sprawa: Restoring dignity after violence

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

Carl explained about his work as a restorative justice mediator:

Dignity has been broken for both ~~perpetrator &~~ sender & receiver of the violent action.

Connected to dignity is: free will/choice. Safety.  
Trust. To be heard & seen. Empathy.

When these needs are NOT met, pain and/or anger is the result.

Restoring dignity is about offering those people an opportunity to have those needs met - in the present.

To meet the need for free will - Carl always asks for permission, like: "Is it ok for you to talk about this?"

Through the conversation the other needs are met, too.

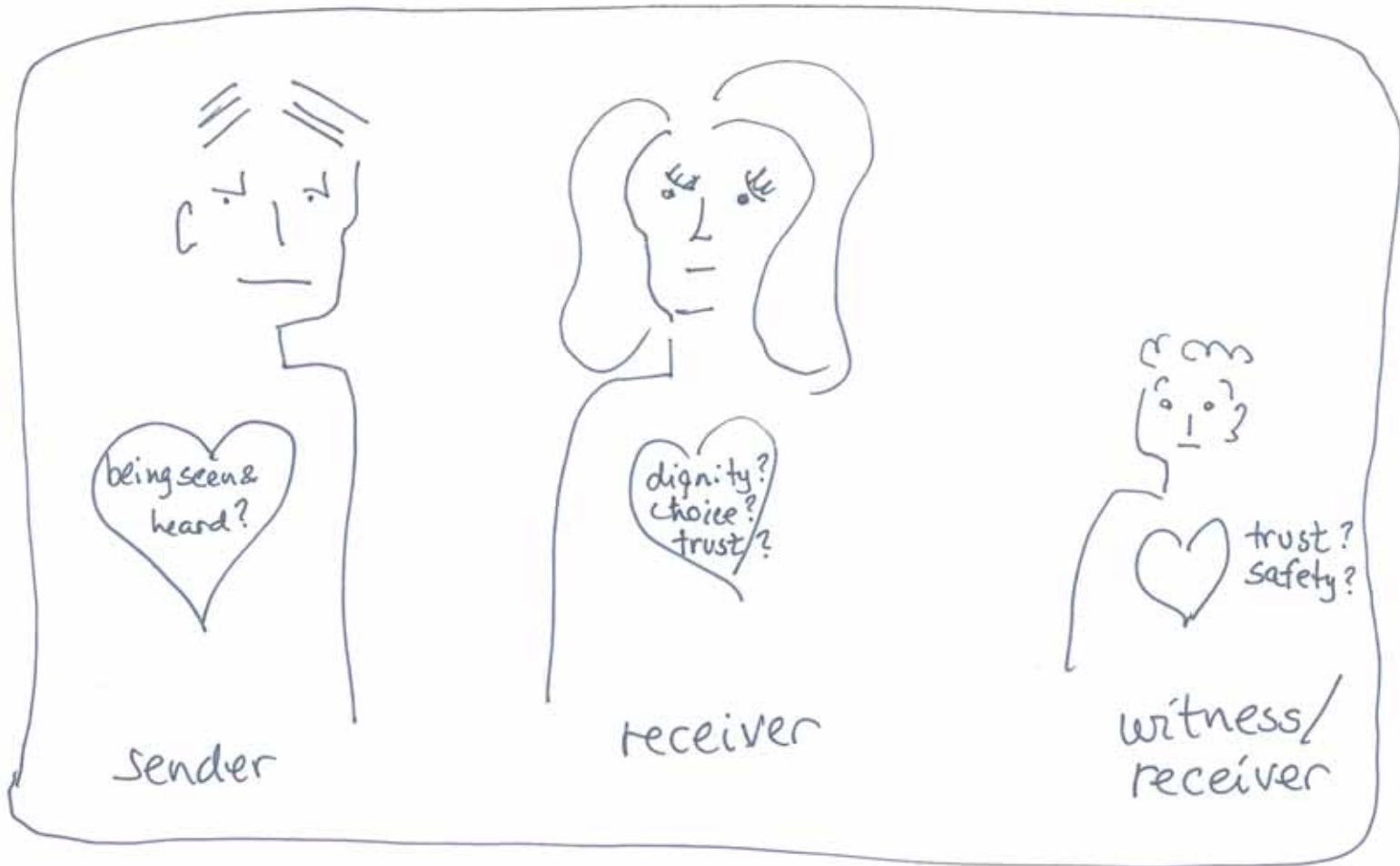
Carl's approach is to find the place in himself where he is the sender. And the receiver. Of the act

Convener/Inicjator: Carl

Participants/Uczestnicy: Tania, Bania, Ola, Perwille

## HEALING OF THE BROKEN DIGNITY:

Act: ..... (The father beat the mother)



- What needs are not met through the action? All parties.
- What needs did the sender of violence try to meet by the act?
- What ~~needs~~ actions did the receiver do to reduce the suffering?

Mourning the tragic expression.

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

4

Issue/sprawa: "Dlaczego, nie potrafiemy rozmawiać we wspólnocie o SEXIE?" no./nr

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

Sesja, w której uczestniczył Karsten pt. "Jak osiągnąć swój wymarzony seks?" pomogła mi zrozumieć, że seks to strategia a nie potrzeba. Jest przecież tyle ludzi na świecie, którym nie uprawiają seksu a są szczęśliwi. Jakże się przychodzi, żeby o nim rozmawiać?

- braki odpowiednich słów
- nie-wyrażenie swoich potrzeb
- ból, który jest mechaniczny
- kultura, w której się wychowaliśmy
- wiśnięcie katolickim i jego nauka, że seks jest z nich
- strach, braki nauki w grupie, 15h przed braniem akceptacji

SEX jest jak rozmowa. Nie ma różnicy. Moje ucieleśnienie chce rozmawiać z twoim w tym momencie. Chce rozmawiać z ludźmi w taki sposób, w jaki oni chcą rozmawiać ze mną. To ważny kontakt, który Leizy (Ruth)

Convener/Inicjator: Rene

Participants/Uczestnicy: ok. 15 osób

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najsmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

RED ROOM 5

no./nr


Issue/sprawa: COMMUNICATION WITH CHILDREN  
USING NVC


Summary, conclusions/streszczenie, wnioski.


AHMET, ERDAL, HÜRREM, MEHMET, RINSKÆ, MAROUSCKA, INGRID


① CHOOSE AN ANIMAL THAT REPRESENTS A CHILD'S NEED!


Everybody picked up an animal-magnet → what need does it represent?


 LION: POWER, AUTONOMY (LEADERSHIP) COURAGE


 TIGER: LOVE, TO LOVE AND TO BE LOVED CONNECT AND EXPRESS THROUGH FEELINGS, EMPATHY, PRESENCE WITH NO JUDGEMENT

 ELEPHANT: BELONGING, GUARDIANSHIP, TRUST, STORYTELLING, PROTECTION, COMMON, MEMORY, UNITY

 STORK: EXPLORING, FLY OUT, FIND OWN IDENTITY, DISCOVER THE WORLD, <sup>CONTROL</sup> LEADERSHIP, FAMILY, IMAGINATION

 ANTS: TO COPY, INSPIRATION, COMPANIONSHIP, DISCOVERING, SHARING, PARTICIPATION, ACHIEVEMENTS

 MONKEY: TO PLAY, EXCITEMENT, TO HAVE FUN, ATTENTION RELEASE ENERGY

 GIRAFFE: TO BE UNDERSTOOD, EMPATHY

② EXPERIMENTING WITH COMMUNICATION

Why do we need to understand children's needs?

Convener/Inicjator: MAROUCHKA

Participants/Uczestnicy:

When they are angry,  
we need to be able to

hear what need is not fulfilled  
Adult ~~must~~ <sup>will</sup> explain the feelings and find their need, and ~~act on it~~ <sup>acknowledgment</sup>



"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

Saturday  
11.5.2013  
15<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup>  
6

no./nr

Issue/sprawa: NVC across cultures (in our countries)

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

Communication styles in ~~our~~ own and other countries.

NVC from <sup>USA</sup> ~~America~~ with <sup>traditions of</sup> very direct communication styles. Communication in this style would be offensive in example Spain. The style is: saying directly, what ~~you~~ I (capital letter!) want. Nothing between the lines. So Americans are used to expressing needs.

Needs are universal/general/human - but explained differently in different countries

NVC as an agreement to keep communication open/alive across culture a.o.

"How are you?" in Denmark does not want honest answer. In Poland is not asked! ~~It is not asked!~~ Instead in Poland a talk starts with something catastrophic.

Drunken foolishness is mugged in Denmark - and Poland, but not in ~~Germany~~ Germany.

Personal positive experience will / can overcome cultural limitations. (with NVC)

Habits of violence?

FOCUS ON: difference? equals? POTENTIALS ☺

Convener/Inicjator: ANNA<sub>PL</sub>

Participants/Uczestnicy:

MONIKA<sub>PL</sub> BODIL<sub>DK</sub> ISA<sub>PL</sub> KINGA<sub>PL</sub> IZA<sub>PL</sub> MARZENA<sub>PL</sub> CONNIE<sub>DK</sub>

INGRID<sub>DK</sub> LOUIS<sub>NL</sub> ELA<sub>PL</sub> (translate)

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

no./nr

14.00  
Orange  
7  
+

Issue/sprawa: Leadership + NVC

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

- ELA → NVC = filozofie → way of live  
→ connection
- Needs of leader - recognition, belonging, Acceptance  
- connection, community  
- trust, peace  
- balance between part group and leadership.

What if ~~the~~ workers don't take responsibility?

- make clear expectations (specific)
- ask them to repeat what the worker understands,  
⇒ empathy
- different strategies
  - requests → command
  - accept / trust staff
  - receiving empathy as a leader  
to be able to give really empathy.
  - sheet graph.
  - take time!

Louis

Convener/Inicjator: ELA

Participants/Uczestnicy: Katarzyna, Anna, Kinga, Karsten  
Manuscha, Mehmet.

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

no./nr

8

Issue/sprawa: DEALING WITH DOUBT

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:  
Doubt it's!

- 1) Dilema between a) surrender  
control  
indifferent in religion  
b) overanalyze things → what is good / what better
  - 2) Lack of clarity of criteria to make a decision
  - 3) Doubt about self (self confidence) a) in making choice  
job/private  
b) it is OK to trust myself
  - 4) What is important to me? vs What will be good for other people?
  - 5) Hesitation between need for influencing other people and just being good example or let them be
  - 6) We can not have proof. Sometimes proof is not possible.
  - 7) Can I be whom I want to ~~be~~<sup>be</sup> → external expectations are so strict
- Doubt: 2-3 feelings about doubt: anger, sadness, ~~to~~ niepokoju,  
not positive: ciekawość, zagubienie, rozczarowanie,  
podniecenie, niepokój,  
smutność

positive: siła, podniecenie, spełnienie, radość,  
lekkość

Convener/Inicjator: INGRID  
Participants/Uczestnicy: Iola, Kinga, Monika, Wiktor, Gosia, Ania,  
Marena, Basia, Monika St, Barbara,

verte

How do you feel when you make a firm decision?

: relief, happiness,

Our hesitation becomes from: <sup>not</sup> having proof (right/wrong)

What help: <sup>-to</sup> realize that we have a choice

- listen to myself because <sup>this</sup> ~~world~~ makes <sup>no</sup> sense / <sup>give</sup> opportunities

- to practice

- to be curious

- ~~allow~~ ourselves to make mistakes

- to let <sup>old</sup> things die and do new beginning <sup>to have</sup>

What kind of needs is behind doubt: for contribution, happiness, fulfillment, freedom, love, trust, development,

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"

10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

no./nr

9

Issue/sprawa:

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

Agnieszka: sposób wykorzystania OS w budowaniu wspólnoty

Wiktor: Cykliczne spotkania we Wrocławiu

Tomasz: Wykorzystanie OS w biznesie, life coaching

Agnieszka: Ciężko się na słowa Tomasa, gdyż od lat starała się promować OS

Agnieszka: Koncentruje się na OS; NVC as opposed to for instance world cafe, chce z tego przejść, szuka sposobu znalezienia zastawki dla metody

Ela: Prosi Tomasa o doprecyzowanie, do czego zmierza w dyskusji  
zapropozowała zrobienie konferencji dla nauczycieli

Ela i Agnieszka dyskutują o tytule konferencji

Tomasz: Opowiada o swoim doświadczeniu w pigułkę decydowania o planie tygodnia

Wiktor prosi o klaryfikację.

Tomasz/Agnieszka zwraca uwagę na to jaka świadomość jest potrzebna

Convener/Inicjator: Agnieszka

Participants/Uczestnicy: Ela, Agnieszka, Tomasz, Wiktor

Verte →

Wiktoria zwrócił uwagę, że od stycznia 2013 codziennie uczestniczy w tych spotkaniach w swojej firmie.

Tomasz / Agnieszka nie mają doświadczenia pracy w firmie,

w której ten proces jest już z powodzeniem stosowany zwracając uwagę, że formalne spotkania planujące są odbywające w firmach z kapitałem zagranicznym.

Tomasz: ~~Ma~~ Ma doświadczenia w grupie rocznik.

Agnieszka zauważa postać Tomasz

Agnieszka jest strukturalna wysiłkiem poświęconym promocji.

Wiktoria zauważa, że ludzie mogą być przeciwni pojęciu „nonviolence”.

Wiktoria już w tym momencie rozumie cel spotkania

Wiktoria / Tomasz proponują metody promocji

Tomasz: Open Space daje większą uwierzytelność ze względu na małe grupy w stosunku do grup szkoleniowych 15 osobowych

Agnieszka wyraża zainteresowanie zdaniem Tomasz

Issue/sprawa:

4 kvoki

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

Prezentowanie komunikacji z poziomu  
szkale i języka. Omówienie poszczególnych  
kroków na konkretnych przykładach  
życia uczestników. Próba przejścia  
coś za pomocą i omówienie trudności  
wynikających podczas realizacji zadania  
i możliwych sposobów ich rozwiązania.

Wnioski:

- dobre zdefiniowanie tego co obejmuje,  
porozumienie w kontakcie ze swoim  
emocjami
- podkreślenie wagi empatycznego słuchania
- być innym nie istnienie siebie  
w tym i porozumienie otwartym na  
dostarczenie języka w świecie

†

Convener/Inicjator: Karsten

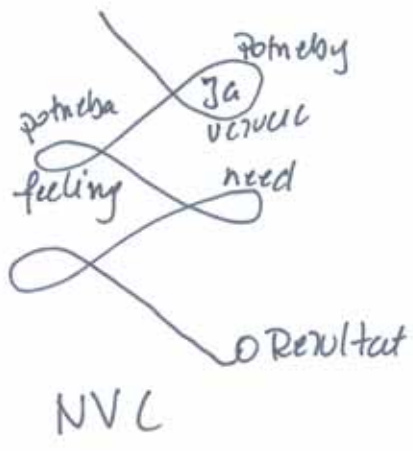
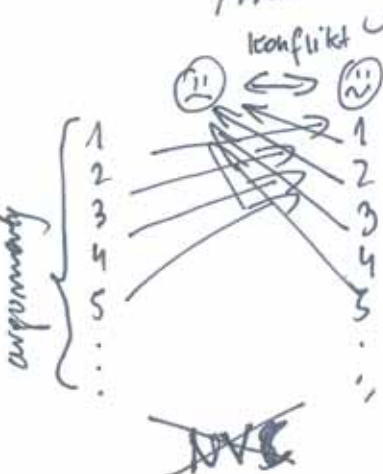
Participants/Uczestnicy: 6 osób

Issue/sprawa:

Step Dance for Dialogue

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

Wykonystanie podanej metody na wybranym, twórczym przykładzie. ~~Ważne jest~~ Zostaje ukarana potrzeba bezpośredniej interakcji tu i teraz z sobą oraz drugą osobą. Metoda wykorzystuje podział na świat zewnętrzny i wewnętrzny i możliwe jest a nawet nieraz niezbędne cofanie się do przycym, chowanie w sobie i analizowanie uczuć oraz potrzeb. Musimy otworzyć się na kontakt oraz uwieżyć, że nasze uczucia mają znaczenie i nikogo nie skrzywdzą. Ważne jest aby wyznaczyć z głowy własne wyobrażenie danej sytuacji, wtedy możemy zobaczyć prawdziwy jej obraz.



Convener/Inicjator:

Participants/Uczestnicy: 8 osób



Issue/sprawa: HELP CHILDREN RESTORING  
DIGNITY (in classrooms etc.) THROUGH NVC

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

~~CARL~~

### DEFINING DIGNITY:

QUOTE: "I DON'T WANT BE HERE, BECAUSE I DON'T LIKE  
THE WORD DIGNITY" →

OFTEN USED IN THE SENSE  
OF JUDGEMENT → NOW CURIOUS  
~~ABOUT~~ ABOUT WHY THIS CAN  
BE RELATED IN NVC.

- THE OPPOSITE OF VIOLATION
- WORTHY, TO BE RESPECTED, FREEDOM OF CHOICE,  
EMPATHIC CONTACT, EQUALITY

### SHARING EXPERIENCES:

STRATEGY TO FIND OUT HOW CHILDREN FEEL UNDIGNIFIED:

What they've forced to: go to event  
lie  
sit next to someone  
go to school

stressed  
angry  
uncomfortable

what they cannot be forced to: apologize

- care for others
- to learn
- to like each other
- to regret
- to speak honest

• THE OBSTACLE  
IS THE WAY  
FOR GETTING  
NEEDS FULLFILLED



What can adults do to give children the choice

Conflict between children → adult act like jacob → children act jacob

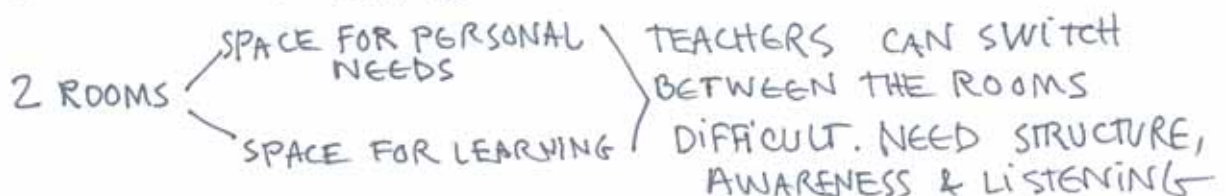
Challenge to retain contact with oneself, when lots of noise  
and distractions appear.

When being in plus energy, ~~and being~~ presence is enough.  
peace and ~~able to have~~ self contact

STRATEGIES: THE GROUP IS PRESENTED TO ALL THE NEEDS  
IN CARDS → ALL COMMUNICATION THROUGH CARDS

Convener/Inicjator: CARL, MAROUSCHKA, MONIKA, INGRID

Participants/Uczestnicy: CARL AGNIESKA, ELA



"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

13

THE  
RED  
ROOM

no./nr

Issue/sprawa: "NO AGENDA"

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

PARTICIPANTS WRITE A SENTENCE EACH:

- \* FROM ANXIETY TO RELIEF. ~~WE~~ SHARED REALITY LEADING TO CONTACT, COMPANIONSHIP, AUTHENTICITY, KINDNESS & TENDERNESS. BEING SEEN, BEING RELAXED. GRATEFUL, ENRICHED AND RELOADED
- \* I enjoyed to be able to relax, to connect with myself again, to calm down, to feel what is behind my overwhelming feeling.
- \* I saw another deck of cards with needs and feelings. I used my right to be lazy.
- \* This was the intimacy I craved
- .
- .
- .

Convener/Inicjator: PERNILLE

Participants/Uczestnicy: CONNIE, VICTOR, PERNILLE, RUTH, AREK,  
INGRID, TANIA, CARSTEN



"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

14

1600  
orange

no./nr

Issue/sprawa: How to stay yourself in a community  
Input / Discussion

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

- what is community?
- what type of community? (formal / informal / intercultural / etc)
- clear goals?
- leadership in community → role!  
→ what to do with conflicting / unfilled needs?
- importance of bringing in needs of each member
- importance (to create) safety (listening to needs of each member)
- importance (to be) authentic (as) member
- importance to take time
- I learned that I can trust more on the group / community.  
I learned that I can use my personal leadership when the  
community takes place in my house.

Convener/Inicjator: Louis

Participants/Uczestnicy: Ania, Mehmet, Hürem, Ahmet, Esdal

Issue/sprawa: Empathic Listening  
by Hugo

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

If you want something badly do not speak but Listen 1st. If you can not Listen to the other, Listen to yourself 1st. Only then you can speak. Listening to yourself, fills you up. fulfills your needs.

If you can't listen, get out, otherwise you will not get high quality communication.

Presence is being here and also a gift. Emotions, mental things, and physical needs disturb your presence.

- Repeating what you heard helps to stay connected, helps to get clarity and certainty for yourself as a listener - speak in the language of the speaker and helps the speaker to reflect.

To get to the core message -> try to find the trigger  
What is causing the strongest emotions?

Only then, what you can see in the relaxation of the body of the speaker, you can go to the needs.

Only then go to solutions.

Convener/Inicjator: Ruth

Participants/Uczestnicy: Gosia, Marzena, Anna, Luke,

interpreter: Arek  
Anna,

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

17 15  
Sala  
Złota

no./nr

Issue/sprawa: Jak w zgodzie z NVC  
rozstrzygnąć problemy z obiećmi.

16

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

Dzieci są indywidualnościami,  
nie ma dzieci - są ludzie,  
pozwolić sobie na pauzę przy konflikcie -  
owocowania sprawy, oddech  
dychania w komunikacji z poziomu serca  
rozumienie ale także z poziomu potrzeb,  
zwracanie na ujęcie słów oceniających,  
pamiętać iż dobra komunikacja z dzieckiem  
z poziomu serca to proces. Powstrzymać tego  
co chciałbyś my odtrącić. Samo zobaczenie  
dziecka, ustalenie własnej historii. Widzę Cię -  
z sercem, uchem, bez warunków.  
Bądź dla dziecka "kotem ratunkowym",  
towarzyszem, bądź blisko. W relacji.

Convener/Inicjator:

Participants/Uczestnicy: IZA, VIOLA, TAMIA

Issue/sprawa:

MEJSCZYŹMI I KOBIETY  
RÓŻNICA W KOMUNIKACJI

no./nr

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

CHCIAŁABYM POWIEDZIEĆ SWOIM MEJSCZYŹNOM,  
ŻE NIE POTRAFIĘ WYRAZIĆ SWOICH POTRZEB; BYĆ  
MOŻE ZDAJĘ SOBIE SPRAWĘ, ŻE JE MAM, ALE NIE WIEM  
JAKIE ONE SĄ LUB MOŻLIWE, ŻE JESTEM ICH ŚWIADOMA,  
ALE NIE ŚMIEM ICH ~~WYRAZIĆ~~ WYRAZIĆ. JESTEM W PROCESIE  
I PRZEBIEGA ON W SWOIM TEMPIE. J POTRZEBUJĘ ZAUFANIA  
I WSPARCIA, ŻE PRZEJDĘ TEN PROCES.

SŁOWA WYCHODZĄCE Z TWOICH UST DAJĄ  
WIĘKSZE SPEŁNIENIE. KIEDY SŁYSZĘ, CO CZUJESZ  
JESTEM Z TOBĄ W WIĘKSZYM KONTAKCIE NIŻ  
GDY MIE MÓWISZ O SWOICH UCZUCIACH A JEDYNI  
WIDZĘ JE W TOBIE. NIE WIEM DLACZEGO TAK JEST,  
ALE TAK JEST.



Convener/Inicjator: HUGO

Participants/Uczestnicy: Rene etc

Issue/sprawa:

Kiedy potrzeb

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

Kiedy dotkniesz karku z potrzebą musisz porzucić  
Ainzelng realizację np. musisz się rozpięknąć,  
musisz porzucić iś me w śmielnym celu.  
W te karku musisz gnać z ludźmi. To twój relacje  
i wspólny język. To ty i to słowo (potrzeba), które  
próbuję opowiedzieć co się z tobą w danym momencie  
dzieje. Wtedy dobre jest powstrzymać o tym z drugim  
człowiekiem.

Każde potrzeba znajduje się w jałuzi's guście  
potrzeb (holer) → prawdziwa potrzeba. Może się  
rodzić boolem, nie spełniająca jedną potrzebę  
nie spełniają innej potrzeby. To nie konflikt,  
to prawdziwa.

Pytaj siebie co cię w danej chwili organizuje, co jest  
ci bliższe, co cię pomsne. Wci karku w swoje ręce  
i robisz, które jest karku, a które cię nie woli?  
Nie mówisz niepełna <sup>stwierdzenie</sup> potrzeby, które nie spełnia twoje  
potrzeby, wysteraj trwać w kontakcie z potrzebami,  
nieby pamił mił i radość.  
Celebny to, że melar's słowo, które opisuje  
twoje potrzeby o o o

Convener/Inicjator: Hugo

Participants/Uczestnicy: Rene, Gosie, Karie, + ?

Issue/sprawa:

NVC → po co to ?

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:


Kiedy poznałam NVC i tak bardzo zapragnęłam  
zintegrować je z moim życiem → postanowiłam wprowadzić  
do niego trochę zmian. Zobaczyłam, że związek w jakim  
życiem zaspokaja jedynie 15% moich potrzeb i zapragnęłam  
to zmienić. Teraz tworzę moją, pisłuną i bardzo  
wzbogacającą moje życie związek! Mustami bardzo singlino.  
Agnieszka

"Nie jestem odpowiedzialna za moje myśli, słowa,  
"lubne przekładają ich kłutki nad moje słowa, ale za to,  
jeśli pozwolę im ubić" gdzieś nie moje słowa!  
Eva Rumbel

W NVC nie chcemy nikomu wybierać, bo wybieranie,  
wskazywanie winnego → w NVC chcemy jedynie zrozumieć  
długą drogę.

Stojąc w NVC nie mówimy dobrze/złe → stajemy się  
mówić i dietę / nie dietę.

Słuchając siebie, ale nie mówiąc o sobie. Życie się  
nawet ale nie mówiąc o sobie.

Każdy słuchacz jest zwrócony z życia o 

Convener/Inicjator:

Agnieszka Paulik  
Bodil Nielsen

Participants/Uczestnicy:

Emilia M. Rene, Eke

Lukasz Tomita

Mehmet, Maruschka



wybawienie  
krych - NVC  
konflikt wewnętrzny  
dziada - nie dziada

niekiedy się myli, że nie zawsze może  
tytuł się zmienić, że nie zawsze może  
niekiedy uważa, że byłoby to nieuczciwie, ale u siebie się  
każdy niekiedy jest zadowolony i nigdy

ci, którzy  
przekładają, jak się myśli i interpretuje; protokół nie ~~opracowanie~~ nie  
nie jestem odpowiedzialny za moje myśli i słowa, które przysięgam iść  
brzytwa, ale za to, że prędko im wciąż robie pytanie nie gównie  
Ewa Rabczala

niepewne doświadczenie

It's hard to control to that people choose what doesn't make the happy  
my heart for people on not happy and unhappy

Issue/sprawa: Sharing Parenthood

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

How to create extended family?

needs:

- sharing
- caring
- companionship
- personal space
- shared responsibility
- equality
- ease → natural
- Role models
- play mates
- learning opportunities



clarity

Be very clear about the reasons why you want to create a community: extended family.

Only then you know what you need practically and can you ask others to join.

→ need for Hope has risen that it is able to create something!

To share ↓ parenthood.

Convener/Inicjator:

Participants/Uczestnicy:

Ewa, Emilia, Maruschka, Marta

strategy

a space

trustworthy people  
preference of the child  
(close by → accessibility)

next step:

- people from neighbourhood
- " " school
- " with shared interest  
(Biodanza, NVC, singing)
- create kindergarten  
where adults are involved
- meeting point at school  
for parents

Issue/sprawa: NVC w biznesie  
niebieska, godz. 14.00

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

- I) Co wesa szerepółke interesuje w tym temacie?
- 1) Chęć robić treningi o przygotowaniu i jakże jestem ciekawa jakie są nowe doświadczenia z NVC w biznesie
  - 2) Jaktem ciekawe sąrepa spełnienie na wykorzystanie NVC w biznesie i jaktem ciekawe innego spełnienie / spełnienie doświadczeń
  - 3) Co można > NVC popracować na sprzedaży i jak wykorzystywać je w coachingu i biznesie -> kontakt menadżera z pracownikami i kontakt z klientami
  - 4) Powrót do kontaktu z biznesem i sposobów wykorzystania tam NVC
- II) Przedstawienie doświadczenia trenerki - ogólnie i otemacie spotkania
- 1) NVC jako styl życia
  - 2) Interpretacja NVC vs codzienne życie
  - 3) Biznes -> mediacje NVC -> o treningach, zadaniowych, metawizyjach na rozpisaniu  
-> umiejętności życia z jedną i drugą osobą, nie-  
tyleż im kontakt (leż o 3-5... osobach i rozpisaniu)  
-> wypracowanie siebie i rozpisanie siebie -> coaching trenerki
- III) Jakże potrzebny rozpisuje nam prace? Jakże mierzalność
- |   |   |
|---|---|
| bezpieczeństwo, siła, afekty,           | bezpieczeństwo, stabilność, uznanie,          |
| uznanie, kontakt z innymi,              | aspicjan rozwój, wolności, sensu, decydowanie |
| kompetencji, rozwoju, wsparcie, dilerki | Zaufanie, wzajemność, spójność                |
| semantyzacji, autentyczność, sensu,     |   |
| wyborn,                                 |   |
- Convener/Inicjator: Mania i Karle
- Participants/Uczestnicy: Mania, Mania st, Lukasz, Jz

IV Co możemy zrobić /strategie jakie stosować smogła NVC do biznesu  
- w konkretnie potrzeba niezaspokojonych osób?

- 1.) Być w zgodzie ze sobą → przy wybieraniu partnerów biznesowych  
→ pracowników  
→ w przebieganie komunikatów/normach z innymi
- 2.) Być w zgodzie z presterem, który daje nam duże oświe
- 3.) Być autentycznym → nie mówić o NVC sobie NVC
- 4.) Zobaczyć ludzi w biznesmenach/pracownikach biznesu:  
→ umiejętność odczytanie emocji i potrzeb → zrozumienie ich  
→ dawanie empatii
- 5.) Formułować prośby w duchu NVC → ze zgodą na wystąpienie nie  
→ zgodne z własną intencją  
→ rozróżnienie prośby od określenia  
→ odpowiedzialnych za rzeczy /możliwość drugiej strony

Issue/sprawa: "Budowanie wspólnot z  
Twoich najśmielszych snów"

no./nr

Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:

CZY TWORZENIE WSPÓLNOT O JAKICH MARZYM?  
JEST MOŻLIWE I CZY TE MARZENIA MOGĄ SIĘ SPEŁNIĆ?

NASZE MARZENIA:

- ŻEBY NA ŚWIECIE BYŁO WIĘCEJ HOLNYCH LUDZI  
I ŻEBY UPRAWIALI WIĘCEJ RADOSNEGO SEKSU (CARL)
- ŻEBY NA ŚWIECIE BYŁO MNIEJ POZUCIA WINY I WSTYDU (PETER)
- BASIA MARZY O TYM, ŻEBY MARZYĆ
- HANIA MARZY O WSPÓLNOŚCI PEŁNEJ ZAUFANIA DO SIEBIE I ŚWIATA
- MONIKA MARZY O WSPÓLNOŚCI GDZIE LUDZIE POTRAFIĄ ROZMAWIAĆ  
(BEZ MYŚLENIA DOBRE/ZŁE)
- RENE MARZY O WSPIERANIU WSZYSTKICH DZIECI W ROZWOJU  
W DUCHU MIŁOŚCI, ZROZUMIENIA I SZACUNKU
- EWA MARZY O WSPÓLNOŚCI LUDZI BLISKIEJ DZIECIOM
- JZLA MARZY O TYM, ŻEBY UCZUĆ SIĘ OD DZIECI WRAZLIWOŚCI
- EMILIA MARZY O WSPÓLNOŚCI W GÓRACH
- ELA MARZY O TYM, ŻEBY JEJ SZKOLE OPUSCILI NAUCZYCIELE,  
KTÓRZY NIE SZANUJĄ DRUGIEGO CZŁOWIEKA
- BODIL MARZY O SŁUCHANIU Z EMPATIA I O TYM, ŻEBY DZIECI  
WSPIERANO W ICH KREATYWNOSCI I ODROWIEDZIALNOŚCI
- PERNIL MARZY O SZANOWANIU NAURY I ŚRODOWISKA NATURALNEGO  
BOI SIĘ, ŻE ŚWIATA NIE WYSTARCZY DLA JEJ WNUKÓW
- KARSTEN MARZY, ŻEBY DO KOŃCA ŻYCIA ROBIĆ TAKIE WARSZTATY

JAK JE ZREALIZOWAĆ?

- WYYSĆ MARZENIOM NAPRZECIWN, IŚĆ W KIERUNKU TEGO,  
CZEGO BYĆ MOŻE NIE ZNAMY, WYYSĆ Z UTARTYCH SCHEMATÓW
- CHODZIĆ NA WARSZTATY NVC
- NAUCZYĆ SIĘ WYRAŻAĆ SIEBIE. ZASTANOWIĆ SIĘ JEŚLI  
ZECHCĘ KOGOŚ OSĄDZAĆ CO ZA TYM STOI I BYĆ MOŻE WEZMĘ  
GŁĘBOKI ODDECH
- ZADFERUJE WARSZTAT JAK WPŁYNAĆ NA ŚWIAT
- POTRAFIĆ MÓWIĆ "NIE"
- CELEBRUJE MARZENIA TAK JAK SWOJE OSIĄGNIĘCIA
- DAWAĆ ENERGIĘ SWOIM MARZENIOM, LUBIĆ JE

Convener/Inicjator: Karsten Schucht-Petersen / DENMARK

Participants/Uczestnicy: 20 osób

**Issue/sprawa: Mothers and fathers after divorce**  
**Matki i ojcowie po rozstaniu**

*Summary, conclusions/streszczenie, wnioski:*

Naszym najśmielszym marzeniem jest społeczeństwo, gdzie matki wychowujące dzieci w sytuacji, kiedy ojca nie ma, mają duuużo więcej wsparcia ze społeczeństwa, społeczności, w której żyją. Wymarzone przez nas formy wsparcia:

- obowiązkowe mediacje z ojcami dzieci, aby wesprzeć komunikację z ojcami, którzy nie chcą rozmawiać, nie szanują naszych prób i naszego trudu
- darmowe godziny empatii dla matek i odpłatne dla ojców
- efektywne wsparcie finansowe i organizacyjne
- pół godziny każdego dnia, kiedy matka nie martwi się o nic i może spędzić ten czas tak, jak chce

A to wszystko po to, abyśmy mogły wychować dzieci w spokoju i ciesząc się macierzyństwem.

Our wildest dream is the society, where mothers bringing up children alone (when the father is not present everyday home), have much more support from the society/community. Our dream-forms of support:

- obligatory mediations with the father, to support communication with them in case they don't want to talk or cooperate, don't respect us, our attempts to communicate and efforts
- free empathy hours for mothers and charged for fathers
- efficient support in finance and organization of the children life
- half-an-hour every day for mothers, when they don't care about anything and can spend this time as they want

And all of that for the reason, that we can bring our children in peace and enjoy our motherhood.

*Convener/Inicjator: Agnieszka P. and Meike*

*Participants/Uczestnicy: Meike and Agnieszka P.*

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"

10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland



no./nr

Action title/Tytuł zamierzenia: NVC w środowisku orientacji  
Konferencja - szkolenie / w Poznaniu

Description/Opis:

zaprowadzenie do tematu NVC - prezentacja  
skamlaty

Convener/Inicjator: Gosia

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Monika J

EMILIA emilia@wp.pl

Agnieszka Paulik

Tomek Berań

Witaj

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1. Nawiązanie kontaktu z osobami których poproszę <sup>Gosia</sup> o udział
2. Ustalenie przedmiotu
3. Lubienie zaproszeń / mailowe zaproszenia /

Action title/Tytuł zamierzenia:

Workshops in Poland

Description/Opis:

NVC - training

1 year training (16 days - internat (staying))

1 year training (15 days) for couples

Family camp near Warszawa (2. week in August)

Pol-dan summercamp in Denmark (2. week in July)

Personal coaching/therapy (Warsaw)

Contact: Zofia Alexandra

+48 5125 48654

zuczeka@onet.pl

www.jezyk-serca.pl

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Honnie  
Ka Sibelka,

Larona  
SERODIGUES@gmail.com

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.

KARSTEN





Action title/Tytuł zamierzenia:

# INFLUENCE PEOPLE IN POWER

Description/Opis:

A workshop where we:

- 1) Brainstorm what we want to see in the world
  - 2) Find out who has some power in this area
  - 3) How can we tell them our messages?
  - 4) What is holding us back (empathy!)
  - 5) Which actions will take care of us and them and the case?
- 2b) What needs are they intending to meet? (empathy!)

Convener/Inicjator: Pernille

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Ja i

Agnieszka Pawlik

Małgorzata Prońska @iktoria.pl

Barbara Musiec barbara.musiec@gazeta.pl  
Sandra Rodrigues

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1. rahbekenichen@icbud.com

2.

3.

Action title/Tytuł zamierzenia:

Description/Opis:

International network of  
NVC retreat places

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Joana Mrowiec      barbara.mrowiec@gazeta.pl  
Jana Sibelka      SERODRIGUES@GMAIL.COM

Ingrid, Wiktor

Next steps/Następne kroki      when?/kiedy?      who responsible/kto odpowiedzialny?

1. Contact other venues      Karsten

2. Create common website      — " —

3.

Action title/Tytuł zamierzenia:

Workshop MVC + Sexuality for Poland

Description/Opis: WARSZTAT MVC → Seksualność i radość  
z SEXU Poznan!

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować: stankowska@aluplast.com.pl

Rene, Hugo, Jza Sibelka, Sandra SERODIGUES@GMAIL

~~EVILIA~~, rina, Wilkton

Amia

~~Barbara~~ barbara.plewczynska@gmail.com

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.

Action title/Tytuł zamierzenia:

Cykl warsztatów - wspierający efektywne współpracę  
Description/Opis: w formie o NVC dla biznesu,

Przygotowanie planu opisu → cel i korzyści  
Stronowe oferty → z opiskiem

Zaproszenie do tego cyklu innych trenerów.

Zamknięte pod konkretną firmę

Ofertę otwartych warsztatów dla osób  
pracujących z biznesem.

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Monika D,  
Za Sibeliska

Lukasz Lewus lukasz.lewus@gmail.com

barbara.plewczynska@gmail.com

Agnieszka Paulik

Ela Więcław

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1. ~~10/11/13~~ Hanne Korłowska  
hanne.korlowska@thechange.pl
- 2.
- 3.



Action title/Tytuł zamierzenia:

POPROWADZENIE WARSZTATÓW METODA, OPEN SPACE

Description/Opis:

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Iza Sibel ska, VIOW Wiktor  
Agnieszka Pawlak  
Misia Proiska@intemia.pl

Lubera Leontia  
lubera.zemla@gmail.com  
Kinga

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.



Action title/Tytuł zamierzenia:

OPEN SPACE TRAINING FASYLITATORÓW

Description/Opis:

PO POLSKU

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

- Monika Piśarczyk
- Tzeta Sibel ska
- Kania Kołowska
- Wron
- Witow

Sandra SERODRIMES@GMAIL.COM  
Ysie  
Proiska@interia.pl

Anna z Lemka  
lukasz.sewka@gmail.com  
Kasia Kotacka

~~Katarzyna Tolac~~  
Rka  
Kimpa

barbara.plewczynska@gmail.com  
Boris Moutre barbara.moutre@gazeta.pl

Next steps/Następne kroki when?/kiedy?

who responsible/kto odpowiedzialny?

- 1.
- 2.
- 3.



no./nr

Action title/Tytuł zamierzenia:

WROCLAWSKA PLATFORMA NVC ?

Description/Opis:

Convener/Inicjator: Agnieszka Paulik

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Manika Piszarska    Wiktor    Tomie Bergier    MARTA  
Lukasz Zelno    lukasz.zelno@gmail.com  
EMILIA MARKIEWICZ    emarob@wp.pl    ANNA@ZELNO.COM  
basia Mrociec    babara.mrociec@gazeta.pl  
barbara.plewczynska@gmail.com    VIOL

Next steps/Następne kroki    when?/kiedy?    who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.

MONIKA

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland



no./nr

**Action title/Tytuł zamierzenia:**

I want to resign from judging in "after school club" I work in.

**Description/Opis:**

I want to play with students with ~~deck~~ need card.  
I need your support (on Facebook), how it would go for me.

**Convener/Inicjator:**

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

INGRID

Next steps/Następne kroki      when?/kiedy?      who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.



"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland



no./nr

Action title/Tytuł zamierzenia:

Polish version Deck of Needs

Description/Opis:

Convener/Inicjator: Elżbieta Więcasz

proaska@interia.pl

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Basia Mrówiec [basiana.mrowiec@gazeta.pl](mailto:basiana.mrowiec@gazeta.pl)

EMILIA MARKIEWICZ

MARTA SAPIŃSKA-ADAMEK

Rene

Ania

Żoa Sibelaska,

Kasia Kotwicka

Gosia

Manika P.

Monika Sz

Adam Lewa

VION

Ola Strak

Tamie

Hania Koutowska

Next steps/Następne kroki

when?/kiedy?

who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.

EMILY

"Creating community of your wildest dreams"  
"Budowanie wspólnot z Twoich najśmielszych snów"  
10-12.05.2013 r. Wrocław, Poland

12

no./nr

Action title/Tytuł zamierzenia: INVITATION  
WEEKEN MEETING IN KŁODZKA VALLEY 2 A YEAR

Description/Opis:

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

barbara v. l. k. p. plewizynska@gmail.com

Lukasz Zemła lukasz.zemla@gmail.com

MARTA SAPIŃSKA-ADAMEK

Iza Sibelka ewa@dojrzenalnia.pl

Howie hamve.kolowski@thechayn.pl

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.

Sandra SERODRIGUES @Gmail.com

Ewa Włoczek

Agnieszka Polak

Kecia Kotacka

**Action title/Tytuł zamierzenia:**

~~THE~~ NVC, where Cultures decomposed.

**Description/Opis:**

**Convener/Inicjator:**

**Ready to cooperate/Chcący współpracować:**

Agnieszka Paulik  
Jana Rodziewicz  
Wiktor

**Next steps/Następne kroki**      **when?/kiedy?**      **who responsible/kto odpowiedzialny?**

1.

2.

3.

Action title/Tytuł zamierzenia: FACEBOOK-FRIENDS

Description/Opis:

NEED: I WANT TO KEEP CONTACT WITH ALL PARTICIPANTS 😊

I HAVE ADDED MANY GRUNDTVIG-PARTICIPANTS ON FACEBOOK, AND THAT HAS BEEN RELIEVING AND HEALING EXPERIENCE. MY NEED FOR COMPANIONSHIP AND CONTACT ARE BEING MET.

Convener/Inicjator: INGRID

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Heike MARTA  
Ola Stręk Viola  
Monika Wisniewska Julia Emilia Markiewicz  
Bodil Sandra SERODRIGUES @GMAIL.COM  
Permilka Lea Sibeliska

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1. ADD FRIEND / KEEP FRIEND ON FACEBOOK  
MY FACEBOOK NAME: "INGRID ELHOLM OLSEN"
2. SPACE OPEN FOR FUTURE NEEDS
3. ANYTHING CAN HAPPEN

Action title/Tytuł zamierzenia:

Description/Opis:

ROZSZERZANIE CZASU / TIME EXPANSION

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Momika St

WIKTOR

VIOLY

Connie Hansen

Next steps/Następne kroki      when?/kiedy?      who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.

Action title/Tytuł zamierzenia:

NVC Grundtvig Community

Description/Opis:

To meet again  
In Holland  
To share and learn together and from each other,  
and celebrate life

Convener/Inicjator: Maruschka Boomsma

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Heike van, EMILIA MARKIEWICZ emar6@wp.pl.  
MARTA Iza Sibelka,  
Jermilk Monika Z.,  
Aquieska Paulke Annie  
Sandra SERODRIGUES @GMAIL.COM  
INGRID

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1. discover needs to meet  
topic can grow from there
2. October 2013 / may 2014
3. finding funds to cover costs
4. check who will be interested

Action title/Tytuł zamierzenia:

ROZNE STUDIUM NVC w Gliwicach  
Description/Opis: A YEAR STUDIES OF NVC IN GLIWICE

Convener/Inicjator:

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

++ Iza Kinga Monika St  
Hanna Ysie  
Bodil  
ANNKA@ZELNO.COM

Next steps/Następne kroki when?/kiedy? who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.

Action title/Tytuł zamierzenia:

DbP w szkołach i przedszkolach

Description/Opis:

"SEN ZYRAFY"

Convener/Inicjator: Tania

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

emav6@wp.pl EMILIA

Ja Sibelka, Viora

Agnieszka Paulik

Next steps/Następne kroki      when?/kiedy?      who responsible/kto odpowiedzialny?

- 1.
- 2.
- 3.



Action title/Tytuł zamierzenia:

GRUPA „POROZUMIENIOWYCH” RODZICÓW Z WROCŁAWIA  
GROUP OF PARENTS USING NVC IN WROCLAW.  
Description/Opis:

Convener/Inicjator: MARTA

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Agnieszka Perdik  
EMILIA MARKIEWICZ

barbara.plewczynska@gmail.com  
Tanie Berqiev

Next steps/Następne kroki    when?/kiedy?    who responsible/kto odpowiedzialny?

1.

2.

3.

Action title/Tytuł zamierzenia:

OPEN SPACE - TOVA AVERBUCH - WARSAW  
MEETING

Description/Opis:

Convener/Inicjator: Agnieszka Paulik

Ready to cooperate/Chcący współpracować:

Monika Piotrowska - Lychoke  
Jana  
SE RODRIGUES  
@Grenk.com

Next steps/Następne kroki      when?/kiedy?      who responsible/kto odpowiedzialny?

1.      18.05

2.

3.