



**Polska
rozmawia**



PORADNIK

Pogadajmy

Jak rozmawiać o poglądach
– z rodziną, znajomymi i kolegami



**Polska
rozmawia**

Mamy w Polsce różne
poglądy – ale potrafimy
się dogadać. Zobacz!

**Na początku marca 1000 Polek i Polaków
o odmiennych poglądach porozmawia ze sobą
– by przekroczyć podziały. Dołącz!**



Zrobię coś dla
zasypywania
podziłów



Spotkam kogoś
z innej części
Polski



Poznam kogoś
ciekawego



Pogadam
z kimś innym
ode mnie

Jak to działa?

**TY WYPEŁNIASZ
KRÓTKĄ ANKIETĘ
O POGLĄDACH**

**MY ZNAJDUJEMY
DLA CIEBIE ROZMÓWCĘ
O INNYCH POGLĄDACH**

**SAMI UMAWIACIE SIĘ
NA ROZMOWĘ WIDEO
- I ROZMAWIACIE!**

Na podstawie odpowiedzi w ankiecie połączymy Was w pary o różnych poglądach. Jeśli oboje potwierdzicie chęć rozmowy online, dostaniecie swoje maile i sami się umówicie – na Zoomie, Skypie albo Messengerze

Zapisz się na polskarozmawia.pl



Kto to
organizuje:

**FUNDACJA
NOWEJ
WSPÓLNOTY**

Pogadajmy, krok po kroku

Ten krótki poradnik pomoże Ci odbyć dobrą rozmowę na sporny temat. Krok po kroku podpowiadamy, jak porozmawiać – i się nie pokłócić!



1

Co to jest rozmowa?



2

Po co mam rozmawiać?



3

Dlaczego nie rozmawiamy?



4

Z kim mogę porozmawiać?



5

O czym mamy rozmawiać?



6

Jak możemy zacząć rozmowę?



7

Jak możemy pogłębić rozmowę?



8

Co zrobić, żeby się nie pokłócić?



9

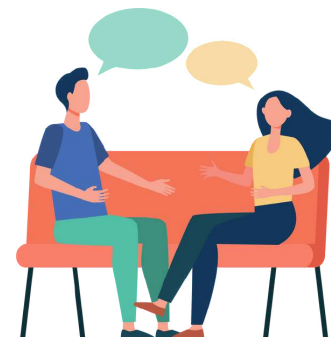
Co po rozmowie?



1

Co to jest rozmowa?

Co za pytanie, przecież wszyscy rozmawiamy! To prawda, ale są różne rodzaje rozmów. Jedne wzmacniają więzi między nami, a inne nakręcają niechęć



Telefon do przyjaciela. Takich rozmów odbywamy dziesiątki: dzwoniemy w jakiejś sprawie, a przy okazji sprawdzamy, czy wszystko w porządku. W ten sposób podtrzymujemy więzi z bliskimi ludźmi.

Dłuższa rozmowa. Przy kawie albo na rybach – umawiamy się, jak musimy przegadać jakiś problem, szukamy wsparcia albo chcemy po prostu pobyc razem. W tych rozmowach pogłębiamy więzi.



Spotkanie rodzinne. Imieniny cici, wigilia u rodziców – wiemy dobrze, jak to wygląda. Te same historie rodzinne, u jednych jest wesoło, u innych drętwo. A jeśli źle trafimy – polityczna awantura...

Rozmowa nieznanym. To może być przedział, taksówka albo poczekalnia – między nieznanymi wywiązuje się rozmowa. Ludzie są zwykle mili i ugodowi, bo wiedzą, że drugi raz raczej się nie zobaczą.



Dyskusja ekspertów. Odbywa się w telewizji lub na podium. Eksperti powinni wiedzieć, jak jest i objaśniać nam świat. Ciekawie ich postępują – ale czasem zdarza się, że nawet oni się pokłócą.

Debata polityków. To rozmowa, w której chodzi o wygraną: czyje będzie na wierzchu, kto bardziej przekona do swoich racji. Politycy raczej się nie słuchają – za to podnoszą głos, kłócą się i używają ostrych słów.



Dobra rozmowa. To taka rozmowa, w której nie chodzi o to, żeby wygrać – tylko żeby się zrozumieć. Słuchamy się nawzajem, mówimy swoje zdanie, szanujemy różnice i szukamy punktów wspólnych. W ten sposób można rozmawiać z jedną osobą albo w grupie ludzi. Pamiętaj, kiedy ostatni raz trafiła Ci się dobra rozmowa?

Czy rozmowa może być zła?

Tak. Jeśli nic nam nie dała, mamy po niej poczucie porażki, niezrozumienia albo bycia zaatakowanym. Takie spotkania sprawiają, że nie chcemy rozmawiać.

2

Po co mam rozmawiać?

Rozmowa o poglądach niesie szereg korzyści. Może poprawić Twoje życie rodzinne, obniżyć codzienny stres, a nawet przysporzyć Ci nowych przyjaciół



KORZYŚCI DLA CIEBIE



Spokój w rodzinie. Dzięki rozmowie o poglądach możesz go odzyskać. Będziesz wiedzieć, jak rozmawiać przy świątecznym stole – ale też jak żyć z bliskimi w ciągu roku, pomimo różnic poglądów.

Mniej nerwów. Dobra rozmowa obniża napięcie – możemy się różnić, ale nadal się szanować i lubić. Dzięki temu zostaje w nas mniej trudnych emocji, podtrzymujemy ważne dla nas relacje i odkrywamy, że da się współpracować mimo różnic.



Więcej przyjaciół. Dzięki rozmowie o poglądach możesz odzyskać utraconych znajomych i zyskać nowych przyjaciół. Osoby o innych poglądach są zwykle lepsze i ciekawsze, niż nam się wydaje, gdy z nimi nie rozmawiamy.

KORZYŚCI DLA TWOJEGO OTOCZENIA

Większe bezpieczeństwo. Dobre rozmowy sprawiają, że bardziej sobie ufamy. Sąsiedzi, którzy się znają, troszczą się o siebie – popatrzą na Twój dom, jak będziesz na wakacjach, pomogą dziecku, gdy będziesz w pracy.



Lepsza współpraca. Gdy umiesz rozmawiać z osobami innymi od siebie, ludzie chcą z Tobą pracować. Korzysta Twój szef albo szefowa, bo wzmacniasz ich zespół – i korzystasz Ty, bo jesteś jeszcze cenniejszy dla pracodawcy.

KORZYŚCI DLA NASZEGO KRAJU

Mniej podziałów. Rozmawiając z ludźmi o innych poglądach, zmniejszasz podziały w Polsce. Pokazujesz innym, że da się rozmawiać i sprawiasz, że oni też stają się bardziej otwarci.



Silniejszy naród. Mniej podziałów sprawia, że nasza wspólnota jest silniejsza. Widzimy się znowu jako Polki i Polacy – a nie tylko zwolennicy tego lub innego poglądu.

Czego dobra rozmowa nie zmieni?

Poglądów osoby po drugiej stronie. Nie rozmawiamy po to, by kogoś przekonać albo zmienić – tylko żeby się lepiej rozumieć, a dzięki temu szanować i lepiej razem żyć.



3

Dlaczego nie rozmawiamy?

Podziały dotarły do naszych rodzin, przyjaciół i miejsc pracy. Dlatego mamy odruch, żeby o poglądach nie rozmawiać. Nie chcemy się kłócić jak politycy



ZAMYKAMY SIĘ W BAŃKACH

Trudno w to uwierzyć, ale media społecznościowe zawężyły nasze kręgi przyjaciół. Czytamy te same wiadomości i opinie, które klikają nasi znajomi – czyli zgodne z naszymi poglądami. W efekcie zamykamy się w bańkach i mamy coraz mniej kontaktu z osobami myślącymi inaczej od nas.

POLITYCY SIĘ KŁÓCĄ

Świat stał się bardziej skomplikowany i mniej przewidywalny. Co chwila wybuchają kryzysy, jest dużo niepewności. To sprzyja politykom, którzy grają na strachu. Mają proste recepty, szukają winnych i głoszą ostre poglądy. Awanturują się w telewizji, są kłótlivi i zarażają złością ludzi dookoła.



CORAZ WIĘCEJ NIECHĘCI

Aby zdobyć poparcie, niektórzy politycy napuszczają na siebie grupy społeczne. Nasze bańki zaczynają gorzej myśleć i mówić o sobie nawzajem – choć prawie nie mają ze sobą kontaktu. W społeczeństwie narasta niechęć, sami zaczynamy mówić językiem polityków – ostrym i kłótliwym.

AWANTURY W RODZINIE

Ten sposób rozmowy dociera do naszych domów – bo przy świątecznym stole spotykają się ludzie z jednej rodziny, ale często z różnych bańek. Rozmowa o poglądach zaczyna przypominać program w telewizji. Skaczemy sobie do gardeł, jakbyśmy byli politykami, a nie krewnymi.



ROZMAWIAMY Z TAKIMI JAK MY

Aby mieć święty spokój, wybieramy rozmowy z osobami podobnymi do nas. Na wszelki wypadek unikamy spornych tematów, nawet w rodzinie. Zamykamy się jeszcze bardziej w bańkach i coraz gorzej myślimy o ludziach z innych bańek. Podziały się pogłębiają, a politycy mogą na nich grać. Chyba że... wyjdziemy z bańki.

Kiedy rozmawiamy?

Rozmawiamy, gdy mamy z kimś więź lub chcemy ją nawiązać. Warunkiem każdej rozmowy jest to, byśmy byli ciekawi drugiej strony, mieli wspólny temat lub wspólny interes.

4

Z kim mogę rozmawiać?

Rozmawiać o poglądach można z każdym. Szczególnie warto z osobami, z którymi już coś nas łączy. A to nie tylko rodzina – także dawni znajomi, koledzy i sąsiedzi



Z DALSZĄ RODZINĄ

Z najbliższymi nie mamy zwykle różnic poglądów. Ale z **dziadkami, ciotkami i wujkami** – już tak. Dlatego rodzinne święta bywają takie trudne. Krewni to osoby, z którymi naprawdę warto rozmawiać. Bo rodziny się nie zmienia.



Z DAWNymi PRZYJACIÓŁMI

Ktoś był kiedyś blisko, ale rozdzieliły nas poglądy. Warto sprawdzić: może **dawni znajomi** też są ciekawi, co się u Ciebie dzieje. Nie musicie być znowu najlepszymi przyjaciółmi, ale może więcej Was łączy, niż różni?



Z KOLEGAMI Z PRACY

Widujemy ich na co dzień, a różnice poglądów potrafią przeszkadzać w pracy – zwłaszcza, gdy omijamy je szerokim łukiem... Jeśli masz w pracy **dobrego kolegę** albo **koleżankę**, możesz śmiało zaproponować im rozmowę o poglądach.



Z SĄSIADAMI

Żyjemy koło siebie w bloku, na osiedlu, na jednej ulicy. Mamy wspólne sprawy i dobrze jest móc na sobie polegać. Różnice poglądów czasem to utrudniają – warto rozmawiać z **naszymi sąsiadami**, by dobrze ze sobą żyć.

Z kim nie rozmawiać?

Z osobami, z którymi nie czujesz się bezpiecznie. Jeśli po drugiej stronie jest agresja i brak gotowości do rozmowy – nie proponuj jej. Nie ma co się narażać.



5

O czym mamy rozmawiać?

O czymś, co Was różni i jest ważne dla obu stron. To może być związane z polityką, obyczajami, klimatem – każdy temat jest dobry. Nie musicie być ekspertami



WYBIERZ OBSZAR:



Polityka. To katalog spornych tematów – bo politycy robią wszystko, byśmy się różnili. Wybierzcie konkretną sprawę z polityki krajowej: np. *800 plus, przyjmowanie uchodźców, suwerenność w Unii, prawa kobiet*. To dobre tematy na rozmowę ze znajomymi lub przyjaciółmi.

Obyczaje. Nie chodzi o skandale, tylko o tematy związane z naszym stylem życia: z kim mieszkamy, jak wychowujemy dzieci albo czy jemy mięso. To dobre tematy na rozmowę z krewnymi.



Środowisko. Wszyscy widzimy zmiany klimatu i lubimy korzystać z przyrody. Możecie porozmawiać np. o *parkach narodowych, wydobyciu węgla, zielonej energii albo segregacji śmieci*. To dobre tematy na rozmowę z sąsiadami.

Gospodarka. Nie każdy z nas ma dyplom z ekonomii, ale wszyscy zarabiamy na życie. Można porozmawiać o *kosztach życia, pomocy państwa, bezrobociu, biednych i bogatych*. To dobre tematy na rozmowę z kolegą z pracy.



TE OBSZARY SĄ TRUDNIEJSZE:



Kultura. Żeby się o nią spierać, trzeba znać te same filmy, książki lub twórców. Ale jeśli znacie, to świetne tematy do rozmowy.

Religia. Wiara jest sprawą bardzo osobistą i delikatną – trudno tutaj o swobodną dyskusję. Ale niektórzy z nas potrafią.



Wartości. Wszyscy je mamy, ale nie zawsze umiemy je nazwać i popatrzeć na nie z dystansu (np. *sprawiedliwość, życie człowieka, rodzina*).



Skąd wziąć temat?

Wejdź na Polski Dialog do sekcji [przepisy na dobrą rozmowę](#). Znajdziesz tam gotowe propozycje pytań i wątków do wielu tematów, które tu wymieniamy.



Chcesz porozmawiać z osobą o odmiennych poglądach? Wejdź na polskarozmawia.pl

6

Jak możemy zacząć rozmowę?

Chcesz porozmawiać na sporny temat z bliską osobą, ale nie wiesz, jak się za to zabrać? Oto kilka wskazówek, które pomogą Wam znaleźć wspólny język



PRZED ROZMOWĄ:

Ustalcie temat. Lepiej wybrać konkretną sprawę, która Was różni – np. *jedzenie mięsa, przyjmowanie uchodźców, patriotyzm*. Rozmowy „o wszystkim” często kończą się „na niczym”.

Zarezerwujcie czas. Rozmowa będzie lepsza, jeśli nie będziecie się spieszyć. Umówcie się na minimum godzinę. Warto pomyśleć o spokojnym miejscu, gdzie obie strony będą się czuć komfortowo – bez innych osób.



Uruchomcie ciekawość. Żeby rozmowa się udała, trzeba naprawdę chcieć poznać poglądy drugiej osoby. Tu pomaga nasza ludzka ciekawość. Nastaw się na to, że to będzie ciekawe spotkanie – nawet jeśli miejscami będzie trudno.

NA POCZĄTKU ROZMOWY:

Ustalcie cel rozmowy. W tej rozmowie chodzi o to, by znaleźć wspólny język. Czyli się nawzajem zrozumieć – a nie przekonać kogoś do własnego zdania. To nie debata w telewizji. Tutaj nikt nie wygra, nikt nie musi mieć racji.



Zacznijcie od otwartego pytania. Pytania zamknięte (np. *czy jesteś za aborcją?*) zamykają rozmowę, bo każą się od razu opowiedzieć po jednej ze stron. Lepiej zacząć od pytania otwartego (np. *co myślisz o aborcji?*). Pytania otwierające do różnych tematów znajdziesz na stronie polskiadialog.pl/przepisy.

Zawieście ocenianie.

Usłyszysz rzeczy, z którymi się nie zgadzasz. Być może osoba po drugiej stronie Cię wkurzy. Poczujesz odruch, żeby reagować! Prostować! Odpowiadać! To dlatego, że oceniasz. Zawieś ocenę i posłuchaj.



Jak nie zaczynać?

Od przedstawienia swoich poglądów. Niektórzy mówią, że trzeba „kawa na ławę” – ale to jest działanie konfrontacyjne, a nie zaproszenie do rozmowy.



7

Jak możemy pogłębić rozmowę?

Dobra rozmowa składa się z dobrych pytań. Podsuwamy rodzaje pytań i odpowiedzi, które pomagają Wam pogłębić dowolny temat



JAK PYTAĆ O POGLĄDY:

Co myślisz w sprawie

Moim zdaniem... Według mnie... Wydaje mi się, że...

Ja mam inaczej. Myślę, że... Uważam, że...

JAK PYTAĆ O DOŚWIADCZENIA:

Pamiętasz, kiedy zaczęłaś tak myśleć?

Miałam 20 lat... To było wtedy, gdy...

Ja mam inną historię... Miałem podobnie, ale...

JAK PYTAĆ O WARTOŚCI:

Dlaczego ta sprawa jest dla Ciebie tak ważna?

Wiesz, dla mnie to jest kwestia... Chodzi o to, że...

Rozumiem. No a dla mnie wartością jest to, że...

JAK DOPYTAĆ, BY SIĘ UPEWNIĆ:

Czy dobrze to zrozumiałem, że

Czy masz na myśli, że

A gdyby było tak, że, to wtedy co byś myślał?



Sprawdź przepisy na dobrą rozmowę

Wybierz temat na:

polskidialog.pl/przepisy

KROK PO KROKU

Jak porozmawiać o godnym życiu – i się nie pokłócić?

JAK ZACZĄĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: **Co znaczy dla Ciebie „godnie żyć”?**

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: O pieniądzach i godności: **Czy bycie bogatym automatycznie daje poczucie godności?**

A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO? Zapytaj o źródła danej opinii: **Kiedy zaczęliś tak myśleć? Wtedy stało u Ciebie?**

JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ: Wróć do Waszej relacji: **Co jest ważniejsze: pieniądze czy nasza znajomość?**

KROK PO KROKU

Jak porozmawiać o dzikiej przyrodzie – i się nie pokłócić?

JAK ZACZĄĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: **Czym jest dla Ciebie dzika przyroda?**

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO? Zapytaj o źródła danej opinii: **W jakiej przyrodzie spędziłeś najwięcej czasu? Wtedy stało u Ciebie?**

JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ: Wróć do Waszej relacji: **Co jest ważniejsze: przyroda czy nasza znajomość?**

KROK PO KROKU

Jak porozmawiać o jedzeniu mięsa – i się nie pokłócić?

JAK ZACZĄĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: **Skąd się wzięła Twoja opinia o jedzeniu mięsa?**

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: O życiu i cierpieniu zwierząt: **Czy człowiek ma prawo zabijać zwierzęta na jedzenie?**

O kuchni i tradycji: **Dlaczego mięso jest ważne na polskim stole? Czy tylko mięso?**

O stylu życia i zdrowiu: **Czy mam się tłumaczyć z tego, że nie jem mięsa – albo że jem?**

O cenach i jakości mięsa: **Kogo stać na mięso ze zrównoważonych hodowli?**

JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ: Możecie powiedzieć sobie:

- Nie musimy się zgadzać w sprawie jedzenia mięsa, żeby się lubić.
- Fajnie, że pogadałśmy.

KROK PO KROKU

Jak porozmawiać o Janie Pawle II – i się nie pokłócić?

JAK ZACZĄĆ ROZMOWĘ: Proponujemy zacząć od pytania: **Kim jest dla Ciebie Jan Paweł II?**

JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI: O zastągach papieża: **W czym Jan Paweł II pomógł Polsce, a w czym przeszkodził?**

O wykorzystaniu w polityce: **Czy Jan Paweł II to temat dla polityków?**

O pedofilii księży: **Co wiemy o roli Jana Pawła II w odniesieniu do pedofilii księży?**

O pomnikach papieża: **Jak upamiętnić Jana Pawła II, a jak nie?**

JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ: Możecie powiedzieć sobie:

- Nie musimy się zgadzać w sprawie Jana Pawła II, żeby się lubić.
- Fajnie, że pogadałśmy.

JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ: Wróć do Waszej relacji: **Co jest ważniejsze: Jan Paweł II czy nasza znajomość?**



8

Co zrobić, żeby się nie pokłócić?

Gdy już zaczniecie rozmowę o różnicach poglądów, chodzi o to, by jej nie przerwać, gdy pojawią się trudne emocje. A raczej się pojawią



GDY TRUDNO CI BĘDZIE SŁUCHAĆ:

Poglądy przeciwne do naszych często budzą irytację. Chcemy przerwać, zaprotestować, powiedzieć, że jest inaczej. Taka reakcja przecina rozmowę. **Posłuchaj do końca, bez okazywania irytacji ani sprzeciwu.**



GDY OGARNIE CIĘ ZŁOŚĆ:

Bywa tak, że w miarę słuchania przeciwnych poglądów zaczynamy się gotować. Jeśli wyrzucimy tę złość, druga osoba nie będzie chciała rozmawiać. **Przytrzymaj emocje i przypomnij sobie, dlaczego ta osoba jest dla Ciebie ważna.**



GDY POCZUJESZ, ŻE WSZYSTKO WAS RÓŻNI:

Jak już wymienicie się poglądami, możesz dojść do wniosku, że nie macie o czym rozmawiać. Możecie się rozejść – wtedy wróćcie do swoich baniek. **Zaciekaw się różnicą i zapytaj, kiedy osoba po drugiej stronie zaczęła tak myśleć.**



JEŚLI BĘDZIESZ MIEĆ DOSYĆ:

To może być sygnał, że trzeba przerwać rozmowę. Ale czasem emocje biorą górę tylko na chwilę – ktoś powiedział o jedno zdanie za dużo albo użył słowa, które rani. **Powiedz wprost o swojej złości albo urażeniu, ale spróbuj to zrobić bez krzyku.**



JEŚLI POCZUJESZ SIĘ ZAATAKOWANA:

To powód, by przerwać rozmowę. Jeśli osoba po drugiej stronie nie umie się zatrzymać, nie kontroluje słów i emocji, masz pełne prawo przerwać spotkanie – dla własnego dobra. **Powiedz, że nie chcesz rozmawiać w ten sposób i wolisz wrócić do tematu, gdy ochłoniecie.**

Czy w rozmowie jest miejsce na emocje?

Tak, bo jesteśmy ludźmi, a emocje pokazują, co jest dla nas ważne. Istotne, żebyśmy umieli je zauważyć, zrozumieć i złapać do nich dystans. Nie zawsze jest to możliwe.

9

Co po rozmowie?

Dobra rozmowa rzadko prowadzi do zmiany poglądów. Ale może sprawić, że zaczniecie się lepiej rozumieć i będziecie chcieli porozmawiać z innymi osobami



CO SIĘ MOŻE WYDARZYĆ PO ROZMOWIE:



Było okej, ale nic się nie zmieniło. Tak może być. Rozmowa z drugą stroną sporo nas kosztowała, w zamian spodziewaliśmy się przełomu... a tu wszystko po staremu. Czasem okazuje się, że odmienne poglądy są ważniejsze od wspólnej relacji. Ale często jest tak, że potrzeba czasu, zanim coś się między Wami zmieni.



Rozmawiamy dalej. Za pierwszym razem było na tyle ciekawie, że przeszliśmy do innego tematu. Dowiadujemy się więcej o sobie – okazuje się, że oprócz różnic poglądów sporo nas łączy. Mamy podobne doświadczenia życiowe. W wielu sprawach dalej się nie zgadzamy, ale w innych zaczynamy się dogadywać.



Zaprosiliśmy innych do rozmowy. Rozmawianie o poglądach całkiem dobrze nam idzie i wymyśliliśmy sobie, że warto w ten sposób pogadać w szerszej rodzinie albo w grupie wspólnych przyjaciół. To już było trudniejsze – ale inni byli zaskoczeni, że nam się w ogóle udaje rozmawiać. Pytali, jak to się dzieje.



Zapisaaliśmy się na dialog online. To dopiero dziwne, rozmawiać z obcymi ludźmi z całej Polski:) Ale też duże zaskoczenie: ludzie są naprawdę różni, poglądy od lewa do prawa – a mimo to znajdują wspólny język. Niektórzy mówią, że chcą coś razem robić, nie tylko rozmawiać.



Jedno z nas poszło na trening dobrej rozmowy. Nie musimy od razu chcieć rozmawiać z nieznanymi. Czasem chcemy po prostu poćwiczyć konkretne umiejętności: słuchania innego zdania, radzenia sobie z emocjami, mówienia, co myślimy. Żeby móc lepiej rozmawiać w rodzinie, z przyjaciółmi albo w pracy.



Zaczęliśmy używać dialogu. Okazało się, że te narzędzia dialogowe przydają się także poza domem czy kręgiem przyjaciół – np. na wywiadówce, na spotkaniu wspólnoty mieszkaniowej albo na zebraniu w pracy. Jakoś łatwiej się wtedy porozumieć.

A jeśli rozmowa została przerwana?

Czasem udaje się do niej wrócić – bo obu stronom zależy, żeby ją dokończyć. Jeśli się nie udało, warto spróbować z inną osobą.



Przyjdź na trening dobrej rozmowy!

Zapisz się na: polskidialog.pl

Jak się nie pokłócić przy świątecznym stole? 🎄

Święta to czas, kiedy siadamy do stołu z bliskimi, którzy mogą myśleć inaczej niż my. Dlatego zapraszamy Cię na przedświąteczny trening dobrej rozmowy – bezpłatny warsztat, na którym nauczysz się, jak rozmawiać z bliskimi o innych poglądach.



12 grudnia 2023 | 18:00-21:00

Czego nauczysz się na treningu:



Jak zadawać pytania,
by lepiej zrozumieć bliskich



Jak mówić swoje zdanie
tak, by bliscy Cię
zrozumieli



Jak słuchać, co inni
naprawdę próbują
przekazać



Jak się nie wściec,
gdy kolega mówi irytujące
rzeczy



Jak rozmawiać,
by nie doprowadzić
do kłótni



Polska rozmawia

„Polska Rozmawia” to projekt społeczny, w którym zapraszamy 1000 osób z całej Polski do rozmowy online w poprzek podziałów. Chcemy pokazać, że choć mamy różne poglądy, to potrafimy się w Polsce dogadać! Projekt finansuje Fundacja im. Roberta Boscha.

FUNDACJA NOWEJ WSPÓLNOTY

Projekt „Polska Rozmawia” prowadzi Fundacja Nowej Wspólnoty. Jesteśmy apolityczną organizacją społeczną, która szuka sposobu na zmniejszenie podziałów między Polkami i Polakami. Więcej informacji o nas można znaleźć na [naszej stronie](#).



Ten poradnik powstał dzięki wsparciu Narodowej Fundacji na rzecz Demokracji.

