

**REGIONALNE WARSZTATY DLA KADRY KIEROWNICZEJ SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH
ORAZ NAUCZYCIELI SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH**

**CENTRUM EDUKACJI ARTYSTYCZNEJ
Państwowy Zespół Szkół Muzycznych im. Artura Rubinsteina w Bydgoszczy**

13 marca 2026

DR MAGDALENA RATALEWSKA

**System Wewnętrznej Rodziny (IFS) i nie tylko –
nowe spojrzenie na komunikację w szkole
artystycznej**

P R O G R A M

**Moduł I. Co już wiemy a co jest nowe?
10.00 – 11.30**

Co już wiemy:

- Autonomiczny Układ Nerwowy (AUN) – jak stres i pobudzenie zmieniają sposób słuchania, mówienia i interpretacji.
- Analiza Transakcyjna (AT) – jak role i stany Ja wpływają na komunikację nauczyciel-uczeń-rodzic.
- Porozumienie bez przemocy (NVC) – jak rozmawiać tak, by wzmacniać zaufanie: obserwacje, uczucia, potrzeby, prośby.

A co jest nowe:

- System wewnętrznej rodziny (IFS) – jak pracować z wewnętrznym napięciem i automatycznymi reakcjami, by pozostać w relacji z samym sobą i otoczeniem.

Przerwa 11.30 – 11.45

**Moduł II. Od regulacji do porozumienia
11.45 – 13.15**

- Relacja, która wspiera – jak pozycja OK-OK wspiera klimat szacunku, współpracy i bezpieczeństwa w relacjach.
- „Tryby” komunikacji – jak wracać do Dorosłego.
- Od faktów do potrzeb – jak przechodzić od ocen do obserwacji oraz formułować uczucia i potrzeby w sposób, który otwiera dialog.

Przerwa obiadowa 13.15 – 14.00

Moduł III. Z dorosłym na pokładzie

14.00 – 15.30

- **Konflikt jako sygnał niezaspokojonych potrzeb** – jak przejść od „kto ma rację” do „co jest ważne dla każdej strony”.
- **Trudne emocje i automatyczne reakcje** – jak korzystać z AT i IFS, by wracać do stanu Dorosłego i zachować wewnętrzny spokój.
- **Informacja zwrotna, która wzmacnia relację** – jak dawać i przyjmować informacje zwrotną bez ocen, z jasnym komunikatem i zaproszeniem do współpracy.

Przerwa 15.30 – 15.45

Moduł IV. Podsumowanie i dyskusja

15.45 – 17.15