

# Porozumienie bez Przemocy

## Wybór materiałów dostępnych online za lata 2014-2026

### Książki

1. **Moc empatii w konfliktach** / Justyna Dermont-Owsińska, Brygida Dynisiuk, Anna Han, Beata Kosiacka, Magdalena Malinowska. - Warszawa : Fundacja Trampolina, 2019. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/fundacja\\_trampoline\\_moc\\_empatii\\_w-konfliktach\\_publicacja.pdf](https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/fundacja_trampoline_moc_empatii_w-konfliktach_publicacja.pdf)

### Fragmenty z prac zbiorowych

1. **„Porozumienie bez przemocy” jako metoda przezwyciężania sytuacji kryzysowych i zapobiegania konfliktom** / Krzysztof Mudyń // W: Kryzysy i ich przezwyciężanie : problemy interwencji i pomocy psychologicznej / pod redakcją Doroty Kubackiej-Jasieckiej i Krzysztofa Mudynia. - Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2014. - S. [215]-231. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/handle/11716/653>
2. **Pomiędzy stosowaną analizą zachowania a Porozumieniem bez Przemocy** : perspektywa pedagoga-praktyka / Magdalena Roszak // W: Wiedza i edukacja : od teorii do praktyki / redakcja Agnieszka Pytko, Monika Maciąg. - Lublin, Wydawnictwo Naukowe TYGIEL sp. z o.o., 2018. - S. 50-56. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://bc.wydawnictwo-tygiel.pl/public/assets/259/Wiedza%20i%20edukacja%20%E2%80%93%20od%20teorii%20do%20praktyki%20D.pdf#page=50>
3. **Porozumienie bez Przemocy w pracy socjalnej. Czy możliwe?** / Magdalena Stankowska // W: The Role of Tutoring in Education and Working with Adults // Lech Kościelak. - Warszawa : FASS Publishing, 2018. - S. [221]-234. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [https://www.researchgate.net/profile/Gamze\\_Nesipoglu/publication/326654339\\_Is\\_growing\\_a\\_moral\\_agent\\_with\\_andragogic\\_ethics\\_training\\_in\\_nursing\\_possible\\_An\\_evaluation\\_on\\_the\\_objectives\\_methods\\_and\\_the\\_trainer's\\_qualifications\\_in\\_training/links/5c9aae9392851cf0ae99f450/Is-growing-a-moral-agent-with-andragogic-ethics-training-in-nursing-possible-An-evaluation-on-the-objectives-methods-and-the-trainers-qualifications-in-training.pdf#page=222](https://www.researchgate.net/profile/Gamze_Nesipoglu/publication/326654339_Is_growing_a_moral_agent_with_andragogic_ethics_training_in_nursing_possible_An_evaluation_on_the_objectives_methods_and_the_trainer's_qualifications_in_training/links/5c9aae9392851cf0ae99f450/Is-growing-a-moral-agent-with-andragogic-ethics-training-in-nursing-possible-An-evaluation-on-the-objectives-methods-and-the-trainers-qualifications-in-training.pdf#page=222)
4. **Potencjał Porozumienia bez Przemocy w nauczaniu jpjo** / Anna Andrzejewska // W: nowe perspektywy w nauczaniu języka polskiego jako obcego. T. 6 / redakcja Filip Olkiewicz, Karolina Pluskota, Emilia Kubicka. – Toruń : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2025. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [https://www.researchgate.net/profile/Anna-Andrzejewska-3/publication/394054449\\_Potencjal\\_Porozumienia\\_bez\\_Przemocy\\_w\\_nauczaniu\\_jpjo/links/689463ba9a3902639b8703e8/Potencjal-Porozumienia-bez-Przemocy-w-nauczaniu-jpjo.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Anna-Andrzejewska-3/publication/394054449_Potencjal_Porozumienia_bez_Przemocy_w_nauczaniu_jpjo/links/689463ba9a3902639b8703e8/Potencjal-Porozumienia-bez-Przemocy-w-nauczaniu-jpjo.pdf)

## Artykuły z czasopisma

1. **Komunikacja bez przemocy (NVC) jako forma wspierająca komunikację dziecka z niepełnosprawnością sprzężoną z terapeutą** / Iwona Załęska // Niepełnosprawność. - 2025, nr 55/56, s. [270]-285. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://gsp.ug.edu.pl/index.php/niepelnosprawnosci/article/view/13200/11805>
2. **Komunikowanie bez przemocy** : o języku serca jako języku włączającym / Magdalena Szpunar // Transformacje. - 2025, nr 3, s. 130-147. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [https://magdalenaszpunar.com/publikacje/2025/Szpunar\\_empatia.pdf](https://magdalenaszpunar.com/publikacje/2025/Szpunar_empatia.pdf)
3. **Porozumienie bez Przemocy jako model komunikowania się prowadzący do budowania relacji międzyludzkich** / Barbara Misztal // Dydaktyka Polonistyczna. - 2016, nr 2, s. 183-192. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://journals.ur.edu.pl/dydpol/article/view/5414/7356>
4. **Realizacja koncepcji „Porozumienia bez Przemocy” jako przykład edukacji alternatywnej** / Agnieszka Misiuk // Państwo i Społeczeństwo. - 2016, nr 2, s. 223-236. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://repozytorium.uafm.edu.pl/server/api/core/bitstreams/3b9fa233-65b3-416a-bd56-6dc9862b8839/content>

## Materiały ze stron WWW

1. **„Czuję, bo potrzebuję”** : o sztuce Porozumienia bez Przemocy // Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Świdnicy. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://www.oikswidnik.pl/oik-owy-poradnik/czuje-bo-potrzebuje-o-sztuce-porozumienia-bez-przemocy>
2. **„Jak to powiedzieć inaczej?” – czyli o uczeniu się mówienia i słuchania w nurcie NVC** / Kamila Lachowicz // Onet. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://www.onet.pl/kultura/wydawnictwo-helion/jak-to-powiedziec-inaczej-czyli-o-uczeniu-sie-mowienia-i-sluchania-w-nurcie-nvc/flf1km5,0666d3f1>
3. **„Porozumienie bez Przemocy rozumie uczucia jako sygnały i mówi o tym, że wszystkie są dobre, potrzebne i ważne”** / Agnieszka Kochanowicz ; [rozmawia] Marta Chowaniec // Hello Zdrowie. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://zycie.hellozdrowie.pl/porozumienie-bez-przemocy-to-sposob-na-zycie-opierajacy-sie-na-szacunku-otwartosci-i-gotowosci-na-przyjecie-drugiego-czlowieka/>
4. **Empatycznie odpowiedzialni** : materiały dla rodziców (na podstawie metody Porozumienia bez Przemocy) // Szkoła Podstawowa nr 32 im. Armii Krajowej w Toruniu. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [http://www.sp32.torun.pl/inne/akademia\\_rodzica/Porozumienie\\_bez\\_przemocy\\_materiały\\_dla\\_rodziców.pdf](http://www.sp32.torun.pl/inne/akademia_rodzica/Porozumienie_bez_przemocy_materiały_dla_rodziców.pdf)
5. **Jak wdrażać Porozumienie bez Przemocy do szkoły... bez przemocy?** / Paulina Orbitowska-Fernandez // Edunews.pl. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://www.edunews.pl/edukacja-i-rodzice/rady-i-inspiracje/7185-jak-wdrazac-porozumienie-bez-przemocy-do-szkoly-bez-przemocy>
6. **Kluczowe założenia Porozumienia bez Przemocy** / Anna Han // Fundacja Trampolina. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://fundacja-trampolina.org.pl/kluczowe-zalozenia-porozumienia-bez-przemocy/>

7. **Mediacje w miejscu pracy w oparciu o Porozumienie bez Przemocy** / Anna Najder // Promotor BHP : Bezpieczeństwo. Komfort. Praca. - S. 3-6. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://behapowcy.com/wp-content/uploads/sites/9/2022/03/Promotor-BHP-E-BOOK-psychologia.pdf#page=3>
8. **Porozumienie bez przemocy** / Klaudia Langner // Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 w Gliwicach. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://www.sp10gliwice.pl/wp-content/uploads/2022/11/Porozumienie-bez-przemocy.pdf>
9. **Porozumienie bez przemocy** / Maria Fredro-Boniecka // Zwierciadło. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://zwierciadlo.pl/psychologia/9746,1,porozumienie-bez-przemocy.read>
10. **Porozumienie bez przemocy** / Marzena Jasińska // Librus Szkoła. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/porozumienie-bez-przemocy>
11. **Porozumienie bez przemocy** // Wikipedia : wolna encyklopedia. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Porozumienie\\_bez\\_przemocy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Porozumienie_bez_przemocy)
12. **Porozumienie bez Przemocy** : (nie)metoda na dobrą relację z dzieckiem / Monika Szczepanik // Natuli : dzieci są ważne. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://dziecisawazne.pl/nvc/>
13. **Potęga i mądrość empatii** : „Porozumienie bez Przemocy” Marshalla B. Rosenberga i jego koncepcja natury ludzkiej / Krzysztof Mudyń // Sztuka Leczenia. - 2016, nr 2, s. 31-41. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://sztukaleczenia.pl/pub/2016/2/03-mudyn-SL2016-02.pdf>
14. **Porozumienie bez przemocy** : co musisz o nim wiedzieć? / Paulina Gaworska-Gawryś // Zdrowe Dziecko : w trosce o bez troskę. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://zdrowedziecko.com/porozumienie-bez-przemocy-co-musisz-o-nim-wiedziec/>
15. **Porozumienie bez przemocy** : jak rozmawiać w przyjazny sposób? / Vesna Lorenc // Naturalnie o Zdrowiu. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://naturalnieozdrowiu.pl/porozumienie-bez-przemocy-nvc/>
16. **Porozumienie bez Przemocy** : podstawowe informacje / Magdalena Malinowska-Berggren // Empathic Way.pl. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://www.empathicway.pl/porozumienie-bez-przemocy-podstawowe-informacje/>
17. **Porozumienie bez przemocy sposobem na rozwiązywanie konfliktów i rozwój** / Ewa Gizińska // PPA : Polish Psychologists' Association. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://psychologwlonndynie.blog/2021/01/19/porozumienie-bez-przemocy-sposobem-na-rozwiazywanie-konfliktow-i-rozwoj/>

## Audycje radiowe

1. **"Nie ma złych emocji"** : czy można rozmawiać bez przemocy? / Sylwia Paszkowska, Agata Ciechanowska ; rozmawia Agnieszka Barańska i Katarzyna Mroczek // Radio Kraków. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://www.radiokrakow.pl/audycje/nie-ma-zlych-emocji-czy-mozna-rozmawiac-bez-przemocy/>

2. **Na piechotę do porozumienia** : cztery kroki NVC / Agnieszka Barańska // Radio Kraków. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://www.radiokrakow.pl/audycje/na-piechote-do-porozumienia-cztery-kroki-nvc>
3. **Porozumienie bez przemocy [cykl audycji]** // TOK FM. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://audycje.tokfm.pl/temat/porozumienie-bez-przemocy>

## Filmy

1. **Część 1/4 Marshall Rosenberg - Podstawy NVC(Porozumienie Bez Przemocy)** / Marshall Rosenberg // EmpatiaTV (NVC Polska) - Łukasz Bieliński. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/H5pVaQi21gQ?si=U4LhBT-t-odQ-oO7>
2. **Część 2/4 Marshall Rosenberg - Podstawy NVC(Porozumienie Bez Przemocy)** / Marshall Rosenberg // EmpatiaTV (NVC Polska) - Łukasz Bieliński. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [https://youtu.be/Yqi93pOJDsA?si=0vxLBKH7RU\\_gQFhD](https://youtu.be/Yqi93pOJDsA?si=0vxLBKH7RU_gQFhD)
3. **Część 3/4 Marshall Rosenberg - Podstawy NVC(Porozumienie Bez Przemocy)** / Marshall Rosenberg // EmpatiaTV (NVC Polska) - Łukasz Bieliński. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/fONkFtEnw40?si=ULK21kAe7XPVZ8pW>
4. **Część 4/4 Marshall Rosenberg - Podstawy NVC(Porozumienie Bez Przemocy)** / Marshall Rosenberg // EmpatiaTV (NVC Polska) - Łukasz Bieliński. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/3g5UIOsq6qA?si=qe0Ya6cYpAknle16>
5. **Porozumienie bez Przemocy** : jak je wykorzystać w budowaniu relacji w szkole? / Elżbieta Więclaw // Filomata Gliwice. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [https://youtu.be/nplhtr4dYig?si=7jk\\_IKTLBg1nn2Ug](https://youtu.be/nplhtr4dYig?si=7jk_IKTLBg1nn2Ug)
6. **Porozumienie bez Przemocy** : jak usprawnić komunikację / Łukasz Matusiak // TEDx Talks. [Dostęp 24.07.2026]. Tryb dostępu: [https://youtu.be/IHRkkgM0KVA?si=V8ZbMqBEHd1\\_g\\_Jq](https://youtu.be/IHRkkgM0KVA?si=V8ZbMqBEHd1_g_Jq)

Opracowanie  
Marzena Jarocka  
24.07.2026



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

