



O tym, dlaczego warto przygotować się do mediacji.

Skoro przed urlopem przygotowujemy się do niego przez wybór destynacji, hotelu, planu podróży i zwiedzania, przygotowujemy zasoby finansowe na ten wypoczynek, organizujemy opiekę dla zwierząt – kiedy nie mogą pojechać z nami...

Przed rozpoczęciem budowy domu przygotowujemy się do tej inwestycji dokonując analizy swoich potrzeb mieszkaniowych i możliwości finansowych, sprawdzamy możliwości zagospodarowania terenu, wybieramy projekt, ekipę budowlaną, planujemy rozkład pomieszczeń i kolor ścian...

Skoro nawet przed większymi zakupami spożywczymi sprawdzamy co jest w lodówce, spiżarni, robimy listę zakupów, analizujemy potrzeby żywnościowe domowników... to dlaczego nie przygotować się do mediacji – procedury prawnej obejmującej ważne – ba! – nierzadko najważniejsze sprawy naszego życia: dzieci, alimentów, rozwodu, podziału majątku?

Jestem mediatorką i widzę w praktyce jak istotne jest przygotowanie się do mediacji. Jak wpływa ono na jej przebieg, skuteczność i efekt końcowy.

Dbając o komfort pracy, o samopoczucie stron w mediacji i mając na uwadze maksymalne wykorzystanie potencjału mediacji w danej sprawie, przed umówionym terminem spotkania mediacyjnego wspieram strony w przygotowaniu się do rozmów.

Oto kilka praktycznych, sprawdzonych wskazówek jak i dlaczego przygotować się do mediacji:

1) Lepsze zrozumienie własnych potrzeb i celów

Przed mediacją zastanów się o czym chcesz rozmawiać, czego oczekujesz, na czym Ci najbardziej zależy i dlaczego. To pozwoli precyzyjnie określić zakres mediacji. Dzięki temu łatwiej Ci będzie określić i uzasadnić swoje stanowisko oraz jasno komunikować potrzeby. Bądź gotowa/y na dyskusję i rozmowę a nie na sądowy pojedynek. Mediacja to nie wojna!

2) Sztuka argumentacji

Zastanów się nad swoją argumentacją oraz możliwymi argumentami drugiej strony. Pomyśl jakie są Twoje granice ustępstw. Dokonaj analizy jakie są silne, a jakie słabe strony Twojej sytuacji. Przygotuj 2-3 możliwe rozwiązania. W sprawach o alimenty warto skorzystać z dostępnych w Internecie tabel wyliczeń alimentów. W sprawach o kontakty z dzieckiem rekomenduję przygotowanie propozycji kontaktów bieżących, weekendowych, świąt, ferii, wakacji wraz z możliwymi modyfikacjami.

To pozwoli uniknąć emocjonalnych reakcji, zaskoczenia i przeprowadzić rozmowę rzeczowo i z szacunkiem.

Bądź otwarta/y na propozycje drugiej strony, bo mediacja to analizowanie różnych scenariuszy rozwiązań.

3) Świadomość prawna i faktyczna

Dobrze przygotowany uczestnik mediacji wie czym ona jest, jakie ma skutki prawne, zna swoje prawa i obowiązki, zna fakty i dokumenty związane ze sporem. Ma świadomość możliwych rozwiązań i ich konsekwencji.

To zapobiega sytuacji, w której decyzje są podejmowane nieświadomie, pochopnie lub pod presją.

W tej części przygotowania z pewnością wesprze Cię wybrany mediator.

4) Kontrola emocji

Przed mediacją zastanów się co może Cię zdenerwować i jak sobie z tym poradzić. Dobrym rozwiązaniem jest przygotowanie na kartce lub w telefonie listy (pytań, argumentów, propozycji). Jeśli obawiasz się, że nie podołasz emocjonalnie, możesz pomyśleć o wsparciu prawnika. Rzetelne, merytoryczne przygotowanie pozwala na konstruktywną rozmowę, zachowanie spokoju i profesjonalizmu.

5) Efektywne wykorzystanie czasu

Przygotowanie się (zebranie dokumentów, ustalenie priorytetów, przygotowanie argumentów, możliwych rozwiązań) sprawia, że mediacja przebiega sprawnie, bez zbędnych przerw i chaosu.

Dobre przygotowanie = większa szansa na porozumienie.

Masz pytania dotyczące mediacji? Borykasz się z problemami natury prawnej, a nie jesteś w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej?

Możesz skorzystać z darmowej porady w punktach nieodpłatnych pomocy prawnej i świadczenia poradnictwa obywatelskiego m.in. przy ul. Wawrzyniaka 4 lub w budynku Urzędu Miasta przy ul. Teatralnej 26, pok.102 w Gorzowie Wielkopolskim.

Punkty są czynne od poniedziałku do piątku.

Obowiązują wcześniejsze zapisy na poradę pod nr tel.: 95 73 55 909 lub rejestracja on-line <https://np.ms.gov.pl>

Artykuł powstał w ramach realizowanego przez Stowarzyszenie CIVIS SUM zadania publicznego pt.: Prowadzenie punktu nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w godz.: 7:30 - 11:30 oraz realizacja zadań z zakresu edukacji prawnej na terenie Miasta Gorzowa Wielkopolskiego w 2025 r. finansowanego ze środków pochodzących z budżetu Państwa, przekazanych przez Miasto Gorzów Wielkopolski. Artykuł jest wkładem własnym osobowym do ww. zadania.