



Nenásilná komunikácia

Táto aktivita je zameraná na precvičovanie nenásilnej komunikácie krok za krokom. Nenásilná komunikácia sa zameriava na stratégie, ktoré ľuďom v konflikte pomáhajú spolupracovať na napĺňaní potrieb na oboch stranách.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Intervencia	• Komunikácia	• Malá skupina	• 15 min

Kľúčové slová

Nenásilná komunikácia, empatické počúvanie, úprimné vyjadrovanie

Ciele

V tomto cvičení si môžete precvičiť, ako reagovať nenásilným spôsobom, keď niekto robí niečo, čo sa vám nepáči. Existujú štyri kroky nenásilnej komunikácie, ktoré sa môžete naučiť používať pri riešení problému: 1. Popíšte situáciu 2. Popíšte pocity 3. Identifikujte svoje potreby 4. Vyjadrite želanie, čo robiť. V tomto cvičení precvičíte všetky štyri kroky.

Účastníci

Účastníci si spracujú cvičenie individuálne a potom prediskutujú svoje myšlienky v malých skupinách.

Popis

Spomeň si na niekoho, kto robí niečo, čo sa ti nepáči (alebo nerobí niečo, čo by si chcel, aby robil). Predstav si, že táto osoba sa ťa spýta, čo ti vadí. Napíš, čo by si odpovedal podľa nasledovných formulácií:

- Nemám rád, keď ty...
- Keď vidím, že robíš to čo som opísal, cítim sa...
- Cítim sa tak, pretože by som chcel aby...
- Rád by som...

Potrebné materiály

Vytlačené inštrukcie (pozri sekciu „popis“) pre každého účastníka

Metodika

Analýza, seba-vedenie

Tipy pre lektora

Lektori by mali mať skúsenosti s dynamikou malej skupiny, aby vedeli facilitovať diskusiu. Účastníci

budú potrebovať vytlačené inštrukcie (pozri sekciu „popis“).

Zdroj (APA)

Rosenberg, M. B., (2019, July 29). Giving From the Heart. The Heart of Nonviolent Communication. Retrieved from <http://facweb.northseattle.edu/jreis/cmn165/Marshall%20Rosenberg.htm>

Vypracoval

Qualed



CC - Nekomerčné použitie derivátov
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Nenásilná komunikácia. Obnovené

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>