



## Post-traumatic Integration

Low-level Psychosocial Support  
and Intervention for Refugees

### Nenasilna komunikacija

Ovom aktivnošću vježba se nenasilna komunikacija, korak po korak. Nenasilna komunikacija usredotočena je na strategije koje pomažu ljudima da surađuju u pomirivanju potreba obiju strana u konfliktu.

#### Modul

• Intervencija

#### Podmoduli

• Komunikacija

#### Veličina grupe

• Manja grupa

#### Trajanje

• 15 min

#### Ključne riječi

nenasilna komunikacija, empatično slušanje, iskreno govorenje

#### Ciljevi

Ovdje možete uvježbati kako nenasilno reagirati kad netko radi nešto što vam se ne sviđa. Postoje četiri faze nenasilne komunikacije: 1. Opišite situaciju, 2. Opišite osjećaje, 3. identificirajte svoje potrebe, 4. izrazite želju za djelovanjem. U ovoj aktivnosti uvježbavate sve četiri faze.

#### Sudionici

Sudionici prvo razmišljaju o vježbi svatko za sebe, a onda raspravljaju o svojim zaključcima u manjim grupama.

#### Opis

Zamislite da netko radi nešto što ne želite (ili da netko ne radi ono što želite). Zamislite da morate toj osobi reći što vas muči. Zapišite što biste rekli, služeći se sljedećim izjavama:

- Ne volim kad ti...
- Kad vidim da se tako ponašaš, osjećam se...
- Osjećam se ovako zato što bih htio da...
- Voljela bih da...

#### Materijali

Isprintane upute (vidi „Opis“) za svakog sudionika

#### Metoda

Analysis, self awareness

#### Savjet za facilitatore

Voditelji bi trebali biti vješti u upravljanju grupnom dinamikom i poticati raspravu. Sudionicima će trebati isprintane upute (vidi „Opis“).

## Izvor

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>

## Suradnik

Qualed



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Nenasilna komunikacija.* Preuzeto s/sa

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



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

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