



## Nenasilna komunikacija

Dejavnost je osredotočena na urjenje nenasilne komunikacije korak za korakom. Nenasilna komunikacija se osredotoča na strategije, ki preko sodelovanja omogočajo zadovoljevanje potreb obeh strani, udeleženih v konfliktu.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Velikost skupine</b>	<b>Trajanje</b>
• Intervencija	• Komunikacija	• Mala skupina	• 15 min

### Ključne besede

nenasilna komunikacija, empatično poslušanje, odkrito govorjenje

### Cilji

V tej vaji se lahko urate v tem, kako nenasilno odreagirati, ko nekdo počne nekaj, kar vam ni všeč. Obstajajo štiri stopnje nenasilne komunikacije, ki se jih lahko naučite uporabljati pri pogovoru o težavah: 1. Opišite situacijo. 2. Opišite občutke. 3. Opredelite svoje potrebe. 4. Izrazite željo po ukrepanju. Ta vaja je namenjena urjenju vseh štirih stopenj.

### Udeleženci

Udeleženci k nalogi oz. razmišljanju najprej pristopijo individualno, nato pa o porojenih misli razpravljajo v manjših skupinah.

### Opis

Pomislite na nekoga, ki počne nekaj, kar vam ni všeč (ali ne počne tega, kar bi radi). Predstavljajte si, da vas oseba prosi, da ji poveste, kaj vas moti. Napišite, kako bi dopolnili naslednje izjave:

- Ni mi všeč, ko ti/vi...
- Ko opazim, da se obnašate tako, kot sem opisal/-a, občutim ...
- Počutim se tako, kot se, ker bi rad/-a ...
- Rad/-a bi ...

### Material

natisnjena navodila (glej "Opis") za vsakega udeleženca

### Metoda

Analiza, samozavedanje

### Nasvet moderatorjem

Voditelji/Izvajalci morajo biti usposobljeni za dinamiko v majhnih skupinah, saj bodo tako lahko

spodbudili razpravo in razmišljanje. Udeleženci bodo potrebovali natisnjena navodila (glej "Opis").

## Vir (APA)

Rosenberg, M. B., (2019, July 29). Giving From the Heart. The Heart of Nonviolent Communication. Pridobljeno s <http://facweb.northseattle.edu/jreis/cm165/Marshall%20Rosenberg.htm>

## Prispevalec

Qualed



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Nenasilna komunikacija*. Pridobljeno iz

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



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

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