

# LOOK LIKE ME

## OFEROWANIE



## PODSUMOWANIE

Nonviolent Communication znana jako NVC to model komunikacji interpersonalnej opracowany przez Marshalla Rosenberga oparty na szczerości i empatii.

Aby porozumieć się zgodnie z postawą "dawania z serca", w duchu komunikacji bez przemocy, musimy wyrazić cztery obszary znane jako cztery elementy modelu NVC: spostrzeżenie, uczucia, potrzebę i prośbę.

Autor modelu NVC nazwał go "językiem żyrafy" - wybrał to zwierzę jako symbol jako posiadające największe serce i wielką wrażliwość, dzięki długiej szyi patrzące w dal i widzące konsekwencje swoich działań i słów.

### CELE



### REZULTATY

- postawa empatyczna**

Nazywana "dawaniem z serca"

- obserwacja bez oceniania**

Zwracanie uwagi na innych z szacunkiem

- rozpoznawanie i wyrażanie uczuć**

Co czujemy wobec zachowania naszego partnera?

- zalety dla obojgu stron**

Ten kto daje i ten kto otrzymuje

- empatia**

Słuchanie siebie i innych

- połączenie z uczuciami i potrzebami**

Wtedy możesz sformułować konkretną prośbę



## POMYSŁY NA ĆWICZENIA

*Przykład: obserwacja bez oceny*

Nauczyciel podaje listę przykładowych zdań odnoszących się do powszechnych sytuacji z życia codziennego. Niektóre ze zdań mają elementy osądu niektóre nie. Klasa klasyfikuje zdania jako spostrzeżenia bez elementów oceny i z elementami oceny. Klasyfikacja powinna być impulsem do dyskusji na temat postawy empatycznej w komunikacji w duchu NVC.

Przykład: Robi wszystko na ostatnią chwilę vs. Uczy się do egzaminów noc wcześniej.

Więcej przykładów można znaleźć w literaturze źródłowej poniżej (szczególnie 4. pozycja)



## ŹRÓDŁA

- Rosenberg Marshall B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships.
- Leu Lucy (2015). Nonviolent Communication Companion Workbook
- Rosenberg Marshall B. (2012). Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation
- Rosenberg Marshall B. (2003) Life-Enriching Education: Nonviolent Communication helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

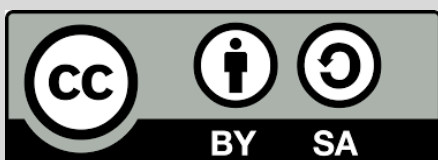
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

### Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

### Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.