

**M U N I
K C**



**Nonviolent
communication/**

**Bezkonfliktní
komunikace/**

**Ненасильницьке
спілкування**



1. INTRODUCTION

Вступ та постановка проблеми.

2. WORKSHOP

Виконання практичних вправ та завдань.

3. QUESTIONS & ANSWERS. DISCUSSION.

Питання та відповіді. Дискусія.

4. FEEDBACK

Надання зворотного зв'язку

MUNI
КС

Мої очікування



Я

Група

Лектор

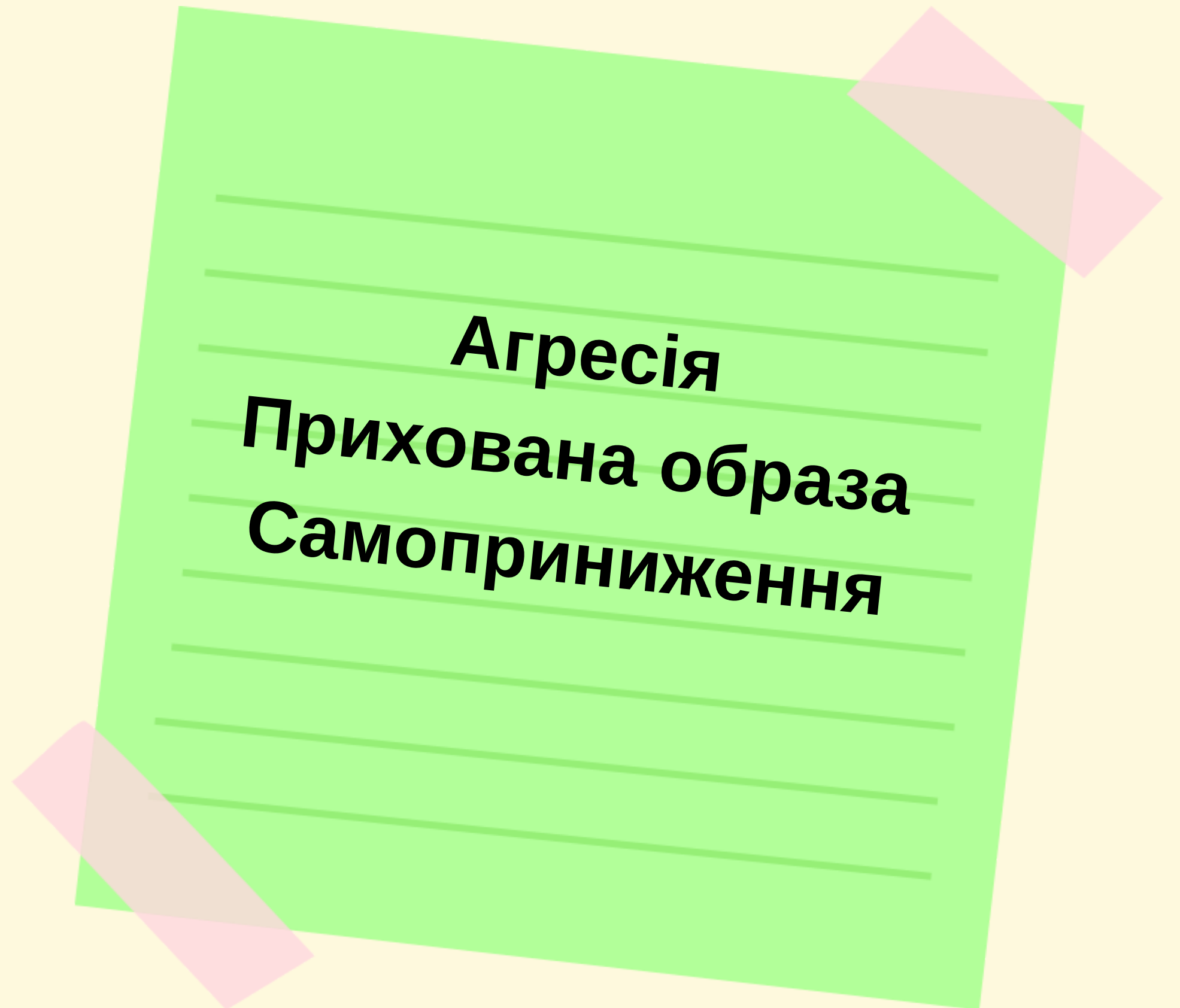
Реакція у конфліктній ситуації



Пригадайте ситуацію
(критику, образу), яка вас
дуже зачепила та запишіть
свою реакцію

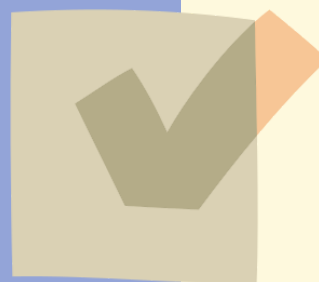


Реакція у конфліктній ситуації





4 компоненти ННС:



безоціночне
спостереження;



визнання почуттів;
визначення потреб;



висловлювання
прохань.

M U N I

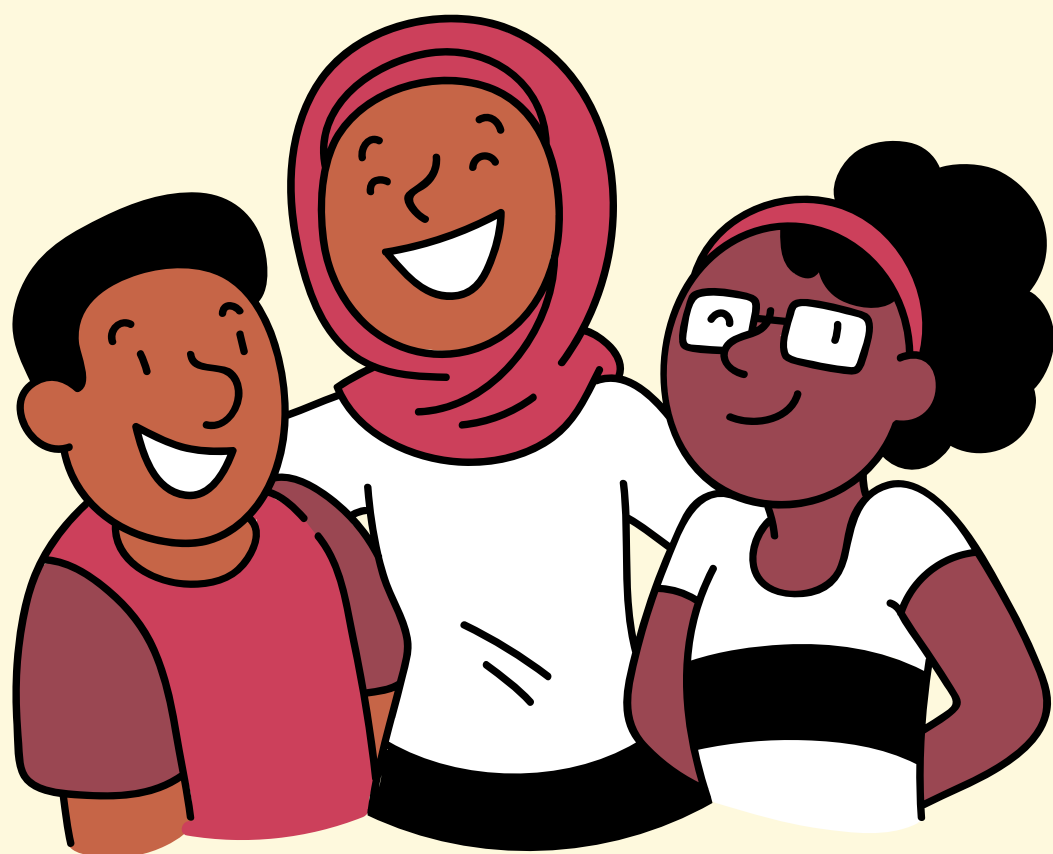
К С

Безоцінне спостереження!

Вправа "Без оцінок"

Розповідь про друга (колегу, родича, дружину, чоловіка, учня і т.д.)





- Уважно вислухайте
- Перекажіть зі слів партнера те, з цим ви погоджуєтесь або те, що є істиною
- Визначте реальні одиничні речі за загальними висновками, розкажіть про це
- Переформулюйте критику в задачі та мету на майбутнє
- Якщо співрозмовник дуже роздратований - дайте можливість висловитись

M U N I
K C

Приклад



**Ти погана матір.
Ти лише про себе
і думаєш. У тебе
не має совісті**

**Звісно, не всі мами
ведуть себе однаково.
І моя поведінка не
завжди відповідає
очікуванням інших. Чи
не могла б ти
розповісти, що саме
тебе змушує робити
такі висновки**

M U N I
K C



1. Ти - безтолковий/ва, ніколи не хочеш вчитись, з тебе нічого не вийде.
2. Як завжди наробив/ла помилок, ти такий (така) неуважний(а).
3. Ти знову все неправильно зрозумів(ла), я ніколи не думав, що бувають такі тупі люди.
4. З такими як ти, краще не спілкуватись.
5. Що ти тут забув(ла), таким тут не місце, їдь до себе додому.

Визнання погуптів



Усі вправи на прийняття
емоцій та почуттів



"Дзеркало"



"Знайди і запам'ятай"



"Аверс і реверс"



"Розбери по кісточкам"

MUNI
КС

Визначення потреб



- **Продаж снігу ескімосам**

M U M I
K S

Висловлювання прохань

Вправа "Скільки разів можна просити"

Скільки разів можна повторювати, щоб ти...

Як би я був/ла рда(а), якщо б ти...

Ти збираєшся, у кінці кінів, зробити ...

Я був/ла вдячний(на), якщо б ти...

Коли вже ти, нарешті, розкриєш свої вуха і...

Перш ніж попросити тебе про хочу сказати, що ти можеш відмовити...

Зла не вистачає повторювати, щоб

У мене не виходить так гарно, як у тебе. У тебе є час мені допомогти...

M U N I
K C

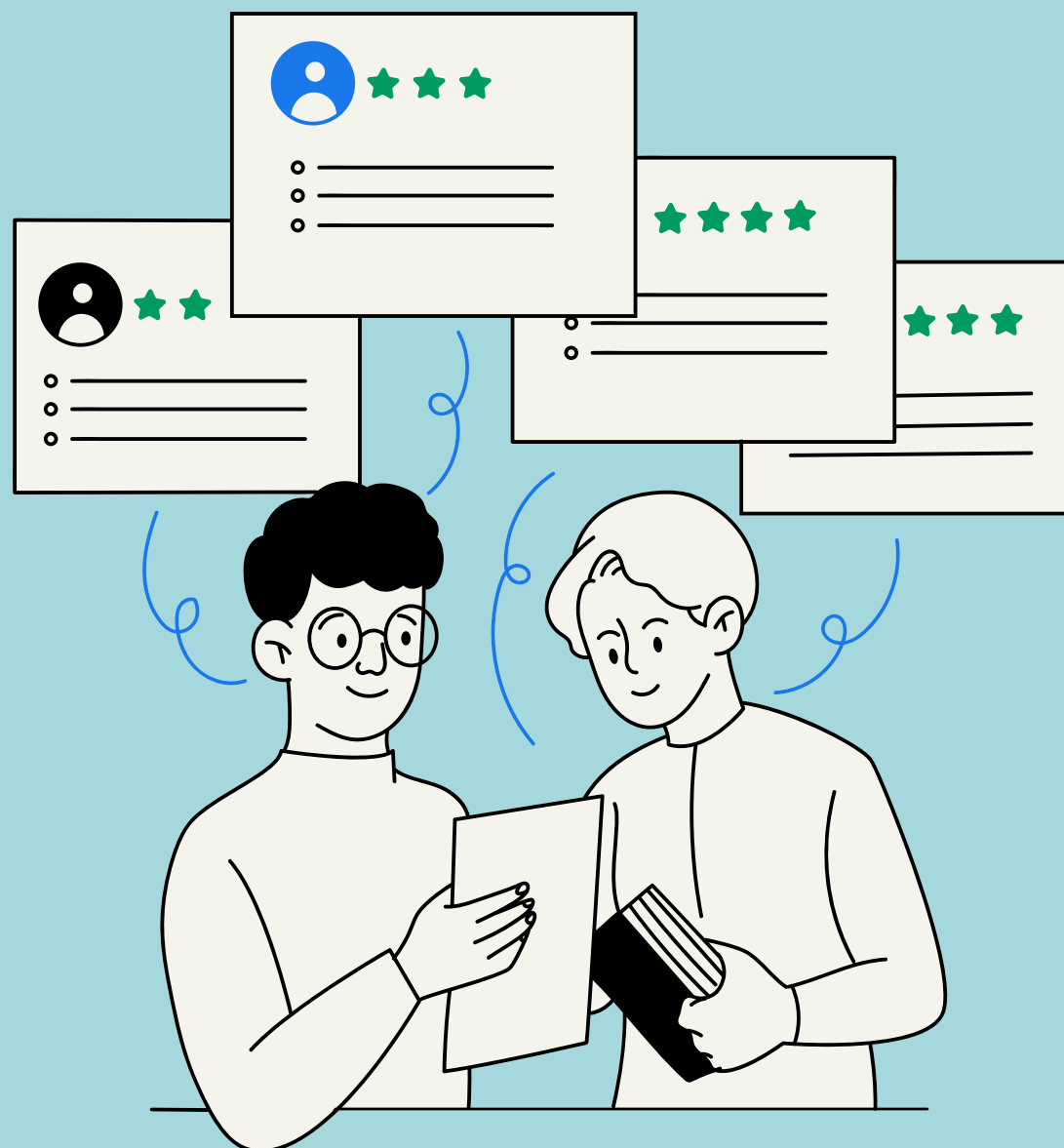
Особливості ненасильницького (емпатійного) спілкування



[Перегляд відео](#)

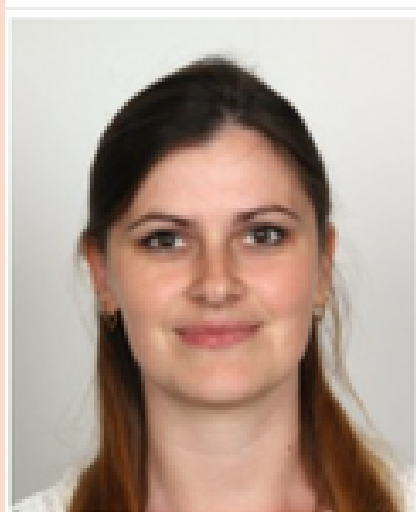
MUNI
КС

Що сподобалось, що ні? Які є пропозиції?



MUNI
KCS

Запитання?



Sofia Berezka, Ph.D.

učo 531326

Konzultantka psychologického a kariérního poradenství
KarCentr MU

☎ 777 496 997

✉ 531326@mail.muni.cz → berezka@kariera.muni.cz

📁 Vložení souborů do Úschovny