



# Nenásilná komunikace

Mgr. Radek Šíp

# Nenásilná komunikace

- Marshall B. Rosenberg
- Komunikace směřující k prožívání
- Pocity, potřeby, konsensuální řešení
- Konflikty, spory, mediace
- NVC = Non Violent Communication

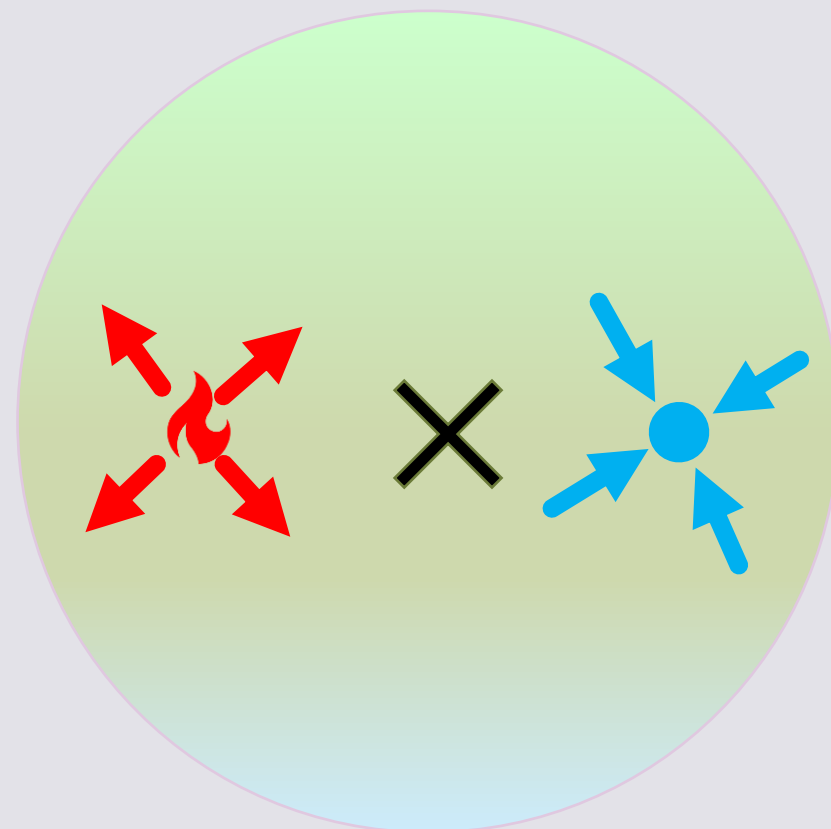
# Principy NVC

- Empathy guessing
- Sdílená moc
- Interdependence
- Zaměření na potřeby a pocity

# Polarita emocí



**PŘÍJEMNÉ - NEPŘÍJEMNÉ**



**AKTIVIZUJÍCÍ - TLUMÍCÍ**

# 4 skupiny potřeb (podle NVC)



## Fyzické potřeby

- Jídlo
- Odpočinek
- Pohyb
- ...



## Vztahové potřeby

- Sdílení
- Sounáležitost
- Dotyk
- ...



## Potřeby týkající se smyslu

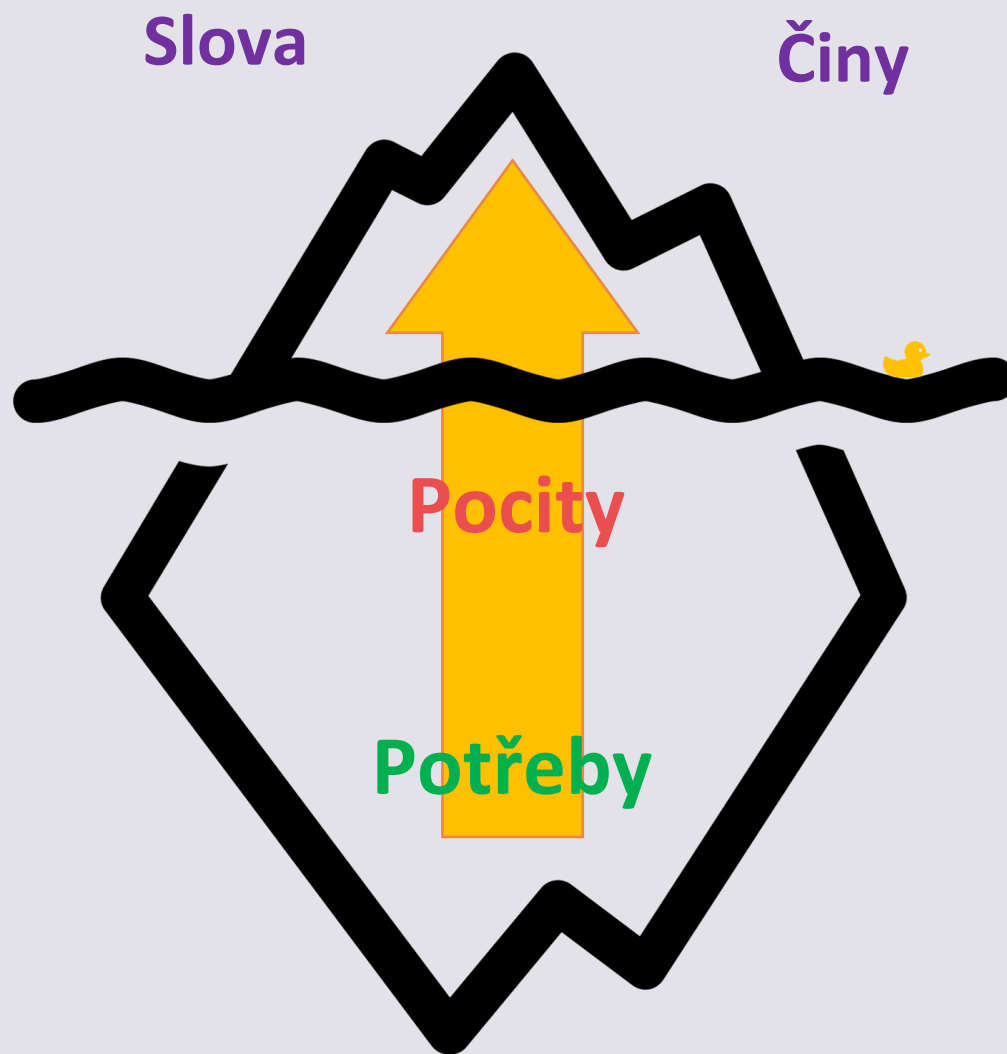
- Progres
- Růst / učení se
- Transcendence
- ...



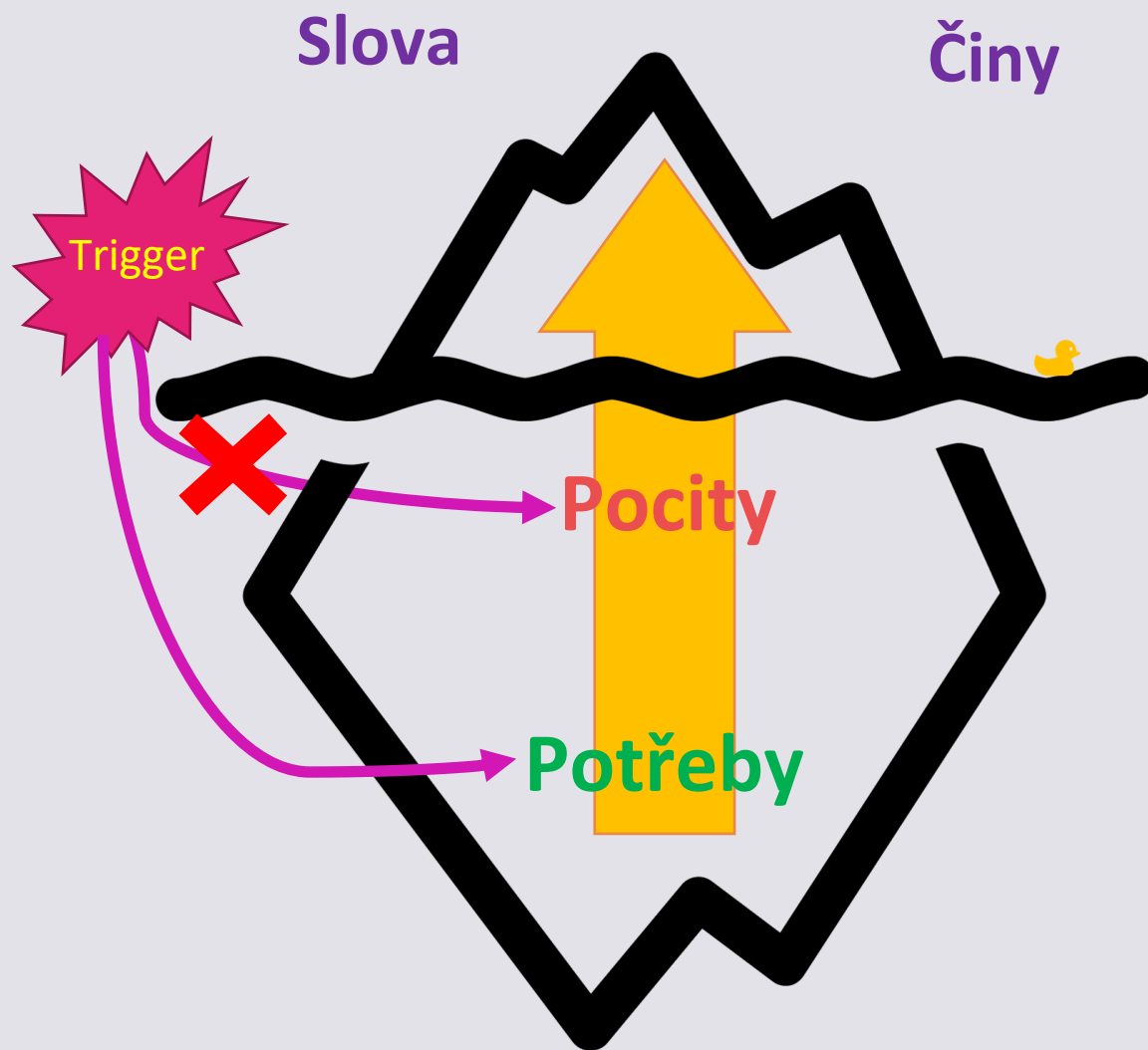
## Potřeby týkající se svobody/autonomie

- Být brán vážně
- Možnost volby
- Autonomie
- ...

# Ledovec



# Ledovec



# Potřeby x Strategie

## • Potřeby

- Abstraktní
- Prožívané
- Nekontroverzní podstata jednání
- Je možné je pochopit



## • Strategie

- Konkrétní
- Ve slovech a činech
- Potencionálně kontroverzní
- Je možné je preferovat, souhlasit i nesouhlasit s nimi





# 4 kroky



- Myšlenkový rámec
- Gramatická struktura



**Pozorování**



**Pocity**



**Potřeby**



**Prosba**

# Cvičení

- **Zadání**

1. Vzpomeňte si na situaci, ve které někdo dělá nebo říká něco, s čím nejste spokojeni
- 2a. Napište si anotaci této situace
- 2b. Zasdílejte ve skupince

- **doplnění**

- 3a. Napište si větu ve formě: “Cítím jsem se **{POCIT}**, protože on/ona je **{ODSUDEK, NÁLEPKA}**.”
- 3b. Zasdílejte ve skupince a vylad'te

- **doplnění II.**

- 4a. Napište větu ve formě 4 kroků: “Když **{POZOROVÁNÍ}**, tak se cítím **{POCIT}**, protože bych **potřeboval(a) {POTŘEBA}**. Mohl(a) bys, prosím, **{PROSBA}**?”
- 4b. Zasdílejte ve skupince

# 4 kroky: Gramatická struktura



Když **[POZOROVÁNÍ]**,

tak se cítím  **[POCIT]**,

protože bych potřeboval  **[POTŘEBA]**,

mohl bys prosím  **[PROSBA]**?

# 4 kroky: Myšlenkový rámec

- 4 Kroky

- Pozorování 

- Pocity 

- Potřeby 

- Prosba 

- 4 Pasti

- Interpretace 

- Myšlenky 

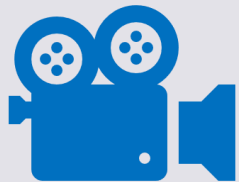
- Strategie 

- Rozkaz 

# Pozorování x Interpretace

- Pozorování

- Co by „viděla a slyšela“ kamera v místnosti
- Objektivní popis reality



- Interpretace

- Jak já chápu, co vidím a slyším
- Subjektivní výklad reality



# Pocity x Myšlenky

- Pocity

- Co cítím, „napětí v těle“, když se něco děje
- Jakou emoci prožívám



- Myšlenky

- Co si myslím „v hlavě“, o tom, co se děje
- Jak si myslím, že by věci měli být



# Potřeby x Strategie

- Potřeby

- Abstraktní
- Prožívané
- Nekontroverzní podstata jednání
- Je možné je pochopit



- Strategie

- Konkrétní
- Ve slovech a činech
- Potencionálně kontroverzní
- Je možné je preferovat, souhlasit i nesouhlasit s nimi



# Prosba x Rozkaz

## • Prosba

- Zanechává druhému možnost volby
- Při odmítnutí se vztah s druhým nemění
- Lpění na potřebě
- „Power with“



## • Rozkaz

- Říká, jak věci mají být
- Při odmítnutí potencionální změna vztahu
- Lpění na strategii
- „Power over“





# Zdroje

- Rosenberg, M. B. (2020). *Nenásilná komunikace v praxi*. Praha: Portál.
- Rosenberg, M. B., & Costetti, V. ([2019]). *Nenásilná komunikace a moc: v institucích, společnosti i rodině*. Praha: Portál.
- Rosenberg, M. B. (2016). *Nenásilná komunikace* (Vydání čtvrté). Praha: Portál.
- Rosenberg, M. B. (2022). *Nenásilná komunikace: řeč života* (Revidované a doplněné vydání). Praha: Portál.
- Kashtan, M. (2022). *Svět nenásilí: obnovování tkaniny lidského společenství*. Praha: Alferia.