

# Cvičení: 4 kroky upřímného vyjádření

---

**Kontext cvičení:** Toto cvičení slouží k tréninku propojení čtyř základních prvků Nenásilné komunikace. Nejde o nácvik reálného rozhovoru – ten vyžaduje komplexnější dovednosti než na které se soustředí toto cvičení.



## Pozorování:

Co vidíte? Co slyšíte? Popište okamžik události tak, jako by jej nahrávala kamera. Rozlišujte mezi objektivním pozorováním a vaší interpretací.

## Pocity:

Jak jste se v dané situaci cítili?

## Potřeby:

Co pro vás v té situaci bylo důležité? Co jste potřebovali? Po čem toužíte?

## Prosba:

Navrhněte konkrétní a realistickou strategii, která by mohla napomoci naplnění vašich potřeb.

- Když... POZOROVÁNÍ
- cítím... POCITY
- protože bych chtěl/potřeboval... POTŘEBY
- Mohl bys prosím... PROSBA