

# NVC WPROWADZENIE

## CZYLI JAK NAWIĄZYWAĆ BLISKIE RELACJE



Warsztat jest teoretycznym i praktycznym wprowadzeniem do *Nonviolent Communication* (NVC) zwanego także Językiem Serca.

*NVC* to opracowany przez Marshalla Rosenberga sposób komunikacji, który pomaga w nawiązaniu głębokiego autentycznego kontaktu z innymi ludźmi poprzez odwoływanie się do potrzeb, uczuć, co sprzyja usłyszeniu innych i byciu usłyszonym. *NVC* pomaga też w lepszym rozumieniu siebie, tego co dla nas ważne i pokazuje jak prosić o to czego pragniemy. Jest też skutecznym sposobem radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktami.

### **PODCZAS WARSZTATU UCZESTNICY:**

- Poznają podstawy *NVC* - nauczą się odróżniać obserwacje od ocen i interpretacji, nazywać uczucia, poznają potrzeby, które są podstawą tego podejścia i będą ćwiczyć formułowanie skutecznych prośb
- Poznają cztery sposoby reagowania na komunikaty i to jakie są konsekwencje wybrania każdego z tych sposobów
- Doświadczą empatii
- Zobaczą, jak nieznacznie zmieniając swój sposób komunikacji można wpływać na poprawę kontaktów z innymi ludźmi
- Poznają podstawy pracy ze złością – tylko w wersji dłuższej warsztatu
- Przećwiczą empatyczne słuchanie – tylko w wersji dłuższej warsztatu

### **METODY PRACY:**

Pracować będziemy metodą warsztatową, stosując ćwiczenia w parach, trójkach, odgrywanie ról, moderowane dyskusje. Warsztat będzie zawierał też krótkie elementy wykładu teoretycznego.

### **CZAS TRWANIA WARSZTATU:**

Wersja krótsza: 6 godzin zegarowych – 1 dzień szkoleniowy

Wersja dłuższa: 12 godzin zegarowych – 2 dni szkoleniowe

### **PROWADZĄCA ZAJĘCIA:**



MAGDALENA WEGNER – certyfikowana trenerka Porozumienia bez Przemocy (NVC), mediatorka, coach konfliktu.

Od 2011 prowadzi Wyspę Zmian, miejsce gdzie odbywają się warsztaty NVC kierowane do szerokiego grona odbiorców.

Współpracuje ze szkołami i przedszkolami wprowadzając NVC do placówek oświatowych (jako system rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, sposób komunikacji wspierający kontakt, sposób motywowania dzieci, organizacji współpracy w gronie pedagogicznym, wsparcie w rozmowach z rodzicami). Prowadzi interwencyjne Kręgi Naprawcze (forma rozwiązywania konfliktów oparta na sprawiedliwości naprawczej), głównie w placówkach oświatowych.

Prowadzi zajęcia dla dzieci, wspierające ich rozwój, uczące komunikacji i rozwiązywania konfliktów.

Prowadzi mediacje, przede wszystkim dla par, ale również dla rodzin (dzieci, rodzice, rodzeństwa).

Prowadzi warsztaty otwarte wprowadzające i pogłębiające dotyczące NVC oraz warsztaty umiejętności wychowawczych.