

LOOK LIKE ME

ΠΡΟΣΦΟΡΑ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μη βίαιη επικοινωνία γνωστή ως NVC είναι ένα μοντέλο διαπροσωπικής επικοινωνίας που αναπτύχθηκε από τον Marshall Rosenberg με βάση την ειλικρίνεια και την ενσυναίσθηση.

Για να επικοινωνήσουμε με το σκεπτικό του, δηλαδή «δίνοντας από καρδιάς», στο πνεύμα της μη βίαιης επικοινωνίας, πρέπει να εκφράσουμε τις τέσσερις περιοχές που είναι γνωστές ως τα τέσσερα στοιχεία του μοντέλου NVC: παρατηρήσεις, συναισθήματα, ανάγκες και αιτήματα.

Ο συγγραφέας του μοντέλου NVC το ονόμασε «η γλώσσα της καμηλοπάρδαλης». Επέλεξε αυτό το ζώο ως σύμβολο, με τη μεγαλύτερη καρδιά και μεγάλη ευαισθησία, χάρη στον μακρύ λαιμό του που "κοιτάζει μακριά και βλέπει τις συνέπειες των πράξεων και των λόγων του".

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ**
"Δίνω από καρδιάς"
- **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΣΗ**
Δίνοντας προσοχή στους άλλους με σεβασμό
- **ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**
Τί αισθανόμαστε με τη συμπεριφορά της σχέσης μας;
- **ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ**
Αυτόν που δίνει και αυτόν που λαμβάνει
- **ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ**
Να ακούσεις στον εαυτό σου και τους άλλους
- **ΣΥΝΕΔΕΣΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ**
Τότε μπορείς να κάνεις ένα συγκεκριμένο αίτημα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ

Ένας δάσκαλος παρέχει μια λίστα με παραδείγματα προτάσεων που αναφέρονται σε κοινές καθημερινές καταστάσεις. Μερικές από τις προτάσεις έχουν στοιχεία κρίσης κάποιες όχι. Η τάξη ταξινομεί τις προτάσεις ως παρατηρήσεις "χωρίς" και "με" στοιχεία κρίσης. Η ταξινόμηση πρέπει να είναι το έναυσμα για τη συζήτηση σχετικά με την ενσυναίσθηση στην επικοινωνία στο πνεύμα του NVC.

Περισσότερα παραδείγματα μπορείτε να βρείτε στη βιβλιογραφία (ειδικά στον 4ο τίτλο).



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 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

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2022 - INDEPCIE SCA, Colegio Séneca., AKETH, VAEV, Diversity Hub. Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + "2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591"

Αναφορά Δημιουργού, Παρόμοια Διανομή



(CC BY-SA) : Μπορείτε να Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό, και Προσαρμόστε - αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό. Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξτε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους