

LOOK LIKE ME

Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΑ "ΡΩΤΑΩ"



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το αίτημα είναι το τέταρτο στάδιο της μεθόδου μη βίαιης επικοινωνίας (NVC) που εισήχθη και αναπτύχθηκε από τον Marshall Rosenberg.

Είναι σημαντικό να μιλάμε για αυτό που πραγματικά ζητάμε, όχι για αυτό που δεν θέλουμε. Όταν ένα αίτημα σχηματίζεται με άρνηση, ο ακροατής μπορεί να μην καταλάβει ακριβώς τι του ζητείται. Όταν το αίτημα εκφράζεται χωρίς διατύπωση - μπορεί να μην είναι σαφές στον ακροατή. Ένα αίτημα που υποβάλλεται χωρίς τα συναισθήματα και τις ανάγκες του ατόμου που το κάνει - μπορεί να ακούγεται σαν απαίτηση. Τέλος, η ανατροφοδότηση είναι πολύ σημαντική για να ελέγξουμε εάν το μήνυμά μας έχει γίνει σωστά κατανοητό.

Και να θυμάστε ότι ακόμη και ένα τέλεια διατυπωμένο αίτημα μπορεί να μην εκπληρωθεί.

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• ΜΙΛΗΣΤΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΖΗΤΑΤΕ
Όχι αυτό που θέλετε | <ul style="list-style-type: none">• ΝΑ ΓΙΝΕΣΕ ΚΑΤΑΝΟΗΤΟΣ
Το αίτημα που διατυπώνεται με άρνηση μπορεί να μην γίνει κατανοητό ή να προκαλέσει αντίσταση |
| <ul style="list-style-type: none">• ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΑΟΡΙΣΤΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ
Η ανακριβής διατύπωση μπορεί να προκαλέσει σύγχυση | <ul style="list-style-type: none">• ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ Η ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ
δώστε στον ακροατή την ευκαιρία να εκπληρώσει το αίτημά σας |
| <ul style="list-style-type: none">• ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ Ή ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
Χωρίς να ακούγεται πως απαιτείς κάτι | <ul style="list-style-type: none">• ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙ ΖΗΤΑΤΕ
Οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πάντα τι ζητούν |



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΑ ΖΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Ένας δάσκαλος/συντονιστής προετοιμάζει ένα σύνολο εκφράσεων και ζητά από την ομάδα να τις "μεταφράσει σε αιτήματα στη γλώσσα NVC", π.χ.: "Αυτή η σούπα είναι πολύ βαριά". "Πού πας στη μέση της τάξης;" "Την περασμένη εβδομάδα είπες ότι μπορώ να έχω ένα δωρεάν Σαββατοκύριακο"? «Το να μου φωνάζεις δεν έχει νόημα».

Περισσότερα παραδείγματα μπορείτε να βρείτε στη βιβλιογραφική πηγή παρακάτω (ειδικά στον 2ο 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