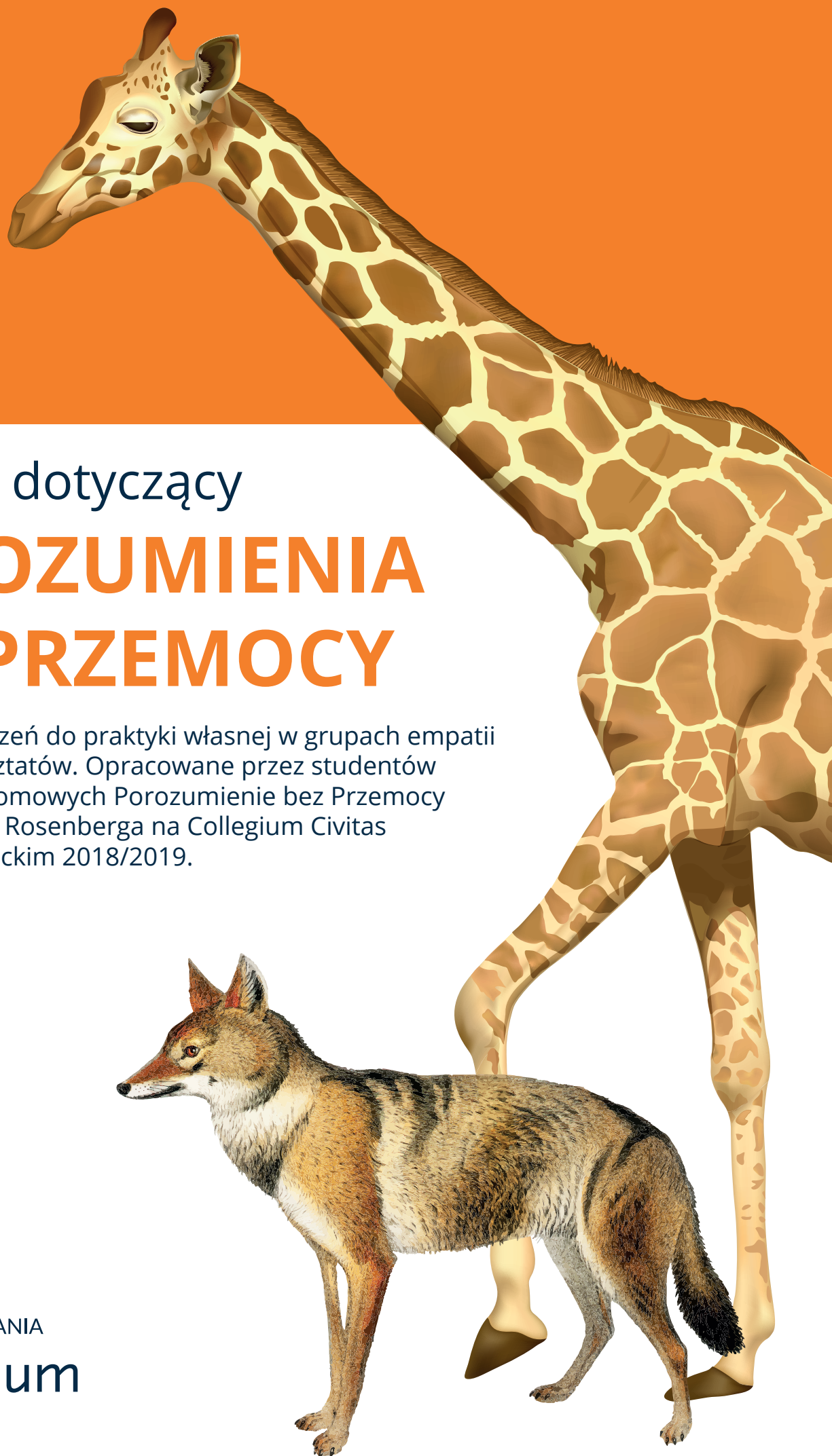




E-BOOK dotyczący

POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

Propozycje ćwiczeń do praktyki własnej w grupach empatii i w trakcie warsztatów. Opracowane przez studentów studiów podyplomowych Porozumienie bez Przemocy wg Marshalla B. Rosenberga na Collegium Civitas w roku akademickim 2018/2019.

MAGIA STUDIOWANIA

**Collegium
Civitas**

Studia Porozumienie bez Przemocy wg Marshalla Rosenberga na Collegium Civitas powstały z marzenia. Marzenia o świecie, który działa dla wszystkich, w którym potrzeby są widziane, w którym jest miejsce na uważne słuchanie siebie i innych, gdzie zamiast walki czy ucieczki jest dialog, zaufanie i gotowość na budowanie porozumienia uwzględniającego wszystkich.

Podstawą Porozumienia bez Przemocy jest intencja kontaktu. Pragnienie, by będąc w kontakcie ze sobą, przy jednoczesnym widzeniu potrzeb i uczuć drugiej osoby, szukać rozwiązań wygrany-wygrany.

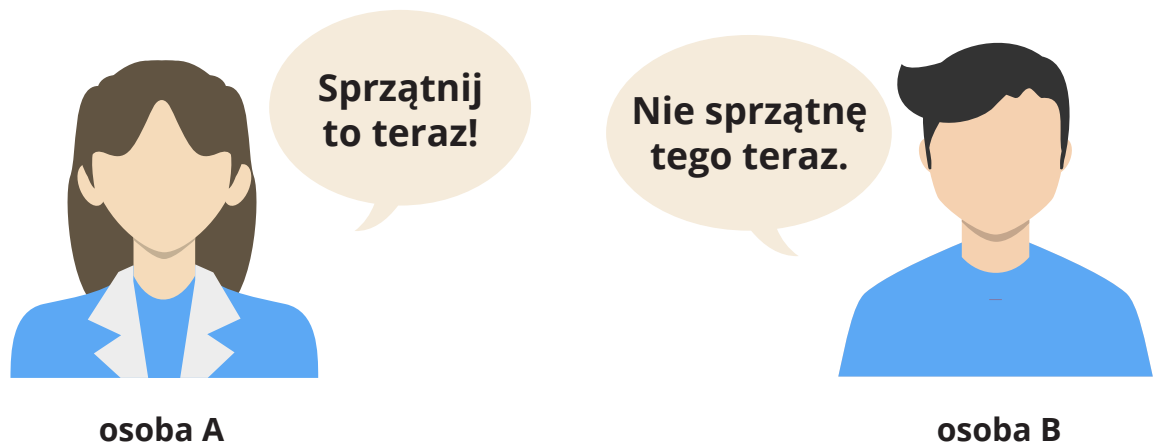
To nie zawsze jest łatwe, szczególnie że wielu z nas ma za sobą lata praktyki zupełnie innego podejścia – gry w „kto jest winny, kto ma rację”. Marshall Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy, z angielskiego Nonviolent Communication, pytał: „Chcesz mieć rację czy relację”. Praktykując Porozumienie bez Przemocy, zdecydowanie wybieramy relację. Relację ze sobą, z drugą osobą, ze światem – bez oceniania, co jest ważniejsze i jak powinno być, a bardziej w kontakcie z tym (idąc za słowami Marshalla Rosenberga), „co jest w nas żywe i jak możemy sprawić, by życie było piękniejsze”.

Choć sama struktura lingwistyki i założeń Porozumienia bez Przemocy nie jest skomplikowana, to zastosowanie tego podejścia w codziennych sytuacjach nie zawsze jest proste. Wierzimy, że przede wszystkim wymaga praktyki łączenia się z intencją kontaktu, widzenia siebie i drugiej osoby z miejsca otwartego serca. Marshall Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy, mówił, iż celem NVC jest budowanie jakościowego kontaktu z samym sobą i innymi. Wierzimy, że jeśli jesteśmy w kontakcie ze sobą, zwiększa się szansa, że słowa, które wypowiadamy, służą budowaniu kontaktu. Dlatego jednym z pomysłów na praktykę jest obdarzanie siebie empatią i – chwila po chwili – budowanie kontaktu ze sobą.

POMOCNE MOGĄ BYĆ PYTANIA:

- Co jest teraz we mnie żywe?
- Co czuję? Jakie sygnały daje mi moje ciało?
- Gdyby odczucia z ciała były emocjami, to jakimi?
- O jakich ważnych potrzebach przypominają uczucia i ciało?
- Za czym teraz tęskni moje serce?
- Czego potrzebuję?
- Jakie moje potrzeby są teraz zaspokojone, a jakie potrzebują uwagi i troski?
- Widząc swoje uczucia i emocje, o co mogę siebie lub drugą osobę poprosić?
- Jaki mógłby być pierwszy krok w kierunku zadbania o potrzeby?

Pisząc o potrzebach, mamy na myśli uniwersalne ludzkie jakości, wspólne dla wszystkich ludzi, na przykład: bezpieczeństwo, rozwój, przynależność, ale też zabawa, odpoczynek, kontakt ze sobą, wybieranie własnych planów i marzeń i wiele, wiele innych. Potrzeby nie są związane z konkretnym miejscem, czasem czy osobą – co więcej, istnieje wiele sposobów dbania o nie. Sposoby te w Porozumieniu nazywamy strategiami i to właśnie na poziomie strategii lub – inaczej ujmując – strategii zazwyczaj stają się przedmiotem konfliktów.



Obie osoby chcą zadbać o coś ważnego dla siebie i mają na ten moment jeden, konkretny sposób: sprzątanie lub niesprzątanie. A gdyby popatrzyć na sytuację przez pryzmat potrzeb?



O co ważnego dla siebie chce zadbać każda osoba?

Jakie swoje uniwersalne ludzkie potrzeby chce zaspokoić?

Osoba A może chce więcej harmonii. Może zależy jej na komforcie, a może dotyczy to bezpieczeństwa. Być może chodzi też o współpracę, wzajemne branie siebie pod uwagę. Świadomość, że to, o co proszę, ma znaczenie.

Osoba B może chce wolności. Ceni bardzo samostanowienie. Może chciałaby być brana pod uwagę przy ustalaniu planu działania, a może zależy jej na sensie i chciałaby lepiej rozumieć, co ważnego stoi za słowami drugiej osoby.

Patrzeć na siebie, innych i świat przez pryzmat potrzeb pomaga nam budować razem rozwiązania i zaniechać walki. Odejść od tego, co powinno się, trzeba, wolno/nie wolno na rzecz kontaktu płynącego z wzajemnego usłyszenia siebie. W Porozumieniu bez Przemocy istotne jest rozróżnianie tego, co służy kontaktowi, od tego, co go utrudnia.

Główne komponenty komunikacji, które wydziela Marshall:

- Obserwacje zamiast ocen
- Uczucia zamiast myśli ubranych w uczucia (uczucia rzekome)
- Potrzeby zamiast strategii
- Prośby zamiast żądań

Świadomość tego, co się w nas dzieje (czy to, co myślimy o drugiej osobie, sytuacji, o sobie, to obserwacje, czy oceny itd.), jest pomocna w słuchaniu i wyrażeniu siebie w taki sposób, który zwiększa szanse na zaspokojenie naszych potrzeb i potrzeb innych.

Marshall Rosenberg podkreślał, że kluczowe dwa pytania, które opisują Porozumienie bez Przemocy to:



**Co jest w nas żywe? (Żywe we mnie? Żywe w Tobie?)
Jak możemy sprawić, by życie było piękniejsze?**

Te dwa pytania mają dla nas moc. Mogą służyć do codziennego, chwila po chwili, sprawdzania, gdzie jestem i jaką drogą (w zgodzie ze sobą, uwzględniającą i mnie, i innych) chcę podążać.

Ważnymi dla nas potrzebami są potrzeby dzielenia się, wzbogacania życia, przyczyniania się do budowania świata, który może służyć dobrostanowi ludzi. I dlatego po pełnych inspiracji i zaproszeń do nauki i refleksji prezentacjach studentów z rocznika 2018/2019, kończących studia podyplomowe z Porozumienia bez Przemocy, pojawił się pomysł, by zaproponowane ćwiczenia zebrać i podzielić się z nimi ze światem. Po roku praktyki Porozumienia na studiach i innych warsztatowych doświadczeniach widzimy, jak duże znaczenie ma regularna praktyka empatii wobec siebie i innych i rozwijanie świadomości uczuć i potrzeb, szukanie stanu „bez przemocy” w codziennych sytuacjach. Oddajemy w wasze ręce ćwiczenia zrealizowane przez studentów na ostatnim module studiów z zaproszeniem do praktyki i dzielenia się nimi ze światem. Mamy nadzieję, że mogą one być przydatne dla grup empatii, jak również indywidualnych osób.

Do zobaczenia na żyrafiej drodze, Joanna Berendt, Kaja Kozłowska oraz absolwenci studiów Porozumienie bez Przemocy wg Marshalla B. Rosenberga:
Małgorzata Wiszniowska, Lidka Kucia, Ewa Chrzanowska, Julita Wojciechowska



ĆWICZENIE 1

Nazwa: KARUZELA POTRZEB
Autorka: Małgorzata Wiszniowska

Cel ćwiczenia: Zobaczenie, jak wiele strategii może zaspokoić jedną potrzebę. Ćwiczenie to może być przydatne dla osób, które są na początku swojej drogi z NVC. Dla osób, które uczą się rozpoznawać potrzeby.

Potrzebne pomoce: Kartka i długopis dla każdego.

Opis ćwiczenia: Uczestnicy siadają w kręgu. Każda osoba dostaje kartkę i długopis.

Na kartce zapisuje swoją niezaspokojoną potrzebę i podaje kartkę dalej osobie po prawej stronie. Wszyscy uczestnicy robią to samo.

Kolejna osoba zapisuje swoją strategię na zaspokojenie tej potrzeby i przekazuje kartkę dalej. Kartka z różnymi strategiami wraca do osoby, która zapisała swoją niezaspokojoną potrzebę.

Możemy zapytać uczestników, czy byli świadomi tego, że tak dużo jest różnych strategii, czy może któraś ich szczególnie zaskoczyła, a może któraś będą chcieli wykorzystać dla siebie lub są takie, które w ogóle nie pasują?



ĆWICZENIE 2

Nazwa: MISKA RYŻU

Autorki: Lidka Kucia i Ewa Chrzanowska

(inspiracja – Jolanta Tadeusiak – nauczyciel MBSR i IMP)

Cel ćwiczenia: Inspiracja do zmiany, identyfikacji obszaru zmiany.

Ćwiczenie może być przydatne dla każdego, kto pragnie zmian lub nie widzi takiej potrzeby.

Potrzebne pomoce: Gong, kartki dla uczestników, tekst bajki.

Opis ćwiczenia: Krótkie wprowadzenie – powitanie, zachęta do zadbania o komfort. Po gongu osoba prowadząca ćwiczenie odczytuje bajkę ze zbioru pt. Bajki chińskie, czyli 108 opowieści dziwnej treści (dla dorosłych) Zbigniewa Królickiego.

MOŻESZ ZMIENIĆ!

Był sobie kiedyś w Chinach, w prowincji Xian, sklepikarz, bardzo biedny i skromnie żyjący. Nie załamywał się jednak niepowodzeniami i zawsze starał się wszystko robić jak najlepiej. Miał sklep, który dzięki jego ciężkiej pracy, zaradności i uprzejmości zyskiwał coraz więcej klientów i coraz lepiej prosperował. Z czasem człowiek ten otworzył jeszcze kilka podobnych sklepów, zatrudnił ludzi do pracy i stał się zamożnym kupcem. Rodzinie kupca żyło się coraz lepiej, gdyż ten coraz więcej zarabiał. Przeprowadził się do większego domu w lepszej dzielnicy, urządził wspaniałe sypialnię, salon i gabinet, zatrudnił ogrodnika i służącą. Jedną sprawą pozostawała niezmienna – posiłki, na które nieodmiennie od wielu lat składała się miseczka ryżu i woda.

Jego żona, dokładnie pamiętając czasy nędzy, ubóstwa i głodu, przygotowywała zawsze taki sam posiłek, starając się oszczędzać na wszystkim. To nic, że kupiec wielokrotnie mówił jej, iż stać ich na warzywa i mięso, na owoce i słodycze – gdy wracał do domu, żona podawała mu miseczkę ryżu. Nie pomagały rozmowy, prośby, błagania. Żona kiwała głową, obiecywała, że jutro będzie inaczej, a gdy kupiec wracał z pracy, na stole pojawiała się miseczka ryżu i woda.

W końcu zrezygnowany udał się do Mistrza z prośbą o pomoc i jakąś interwencję. Mistrz wysłuchał kupca i zapytał, o której wraca jutro z pracy do domu.

– Jak zwykle o zmierzchu – odpowiedział kupiec.

– Muszę o tym porozmawiać z tobą i twoją żoną w waszym domu. Proszę, uprzedź ją, że będę jutro u was o zmierzchu, niech przygotuje jakiś posiłek. Ale, proszę, nie mów, po co przychodzę – powiedział mistrz.

Kupiec, ucieszony, pobiegł do domu i od razu zapowiedział, że będą jutro mieli wspaniałego gościa, który zostanie na wieczornym posiłku. Poprosił żonę, aby przygotowała coś wyjątkowego.

Nazajutrz żona rozpoczęła intensywne przygotowania do podjęcia mistrza. Długo zastanawiała się, co podać na kolację i po wielu fantastycznych pomysłach, po rozważeniu wszystkich za i przeciw wielu potraw doszła do wniosku, że zwykły ryż i woda będą właśnie tym, co mistrz doceni. W końcu w prostocie leży tajemnica piękna.

W południe ktoś niespodziewanie zadzwonił do drzwi. Zupełnie jeszcze nieprzygotowana, w domowym niestarannym stroju otworzyła drzwi. Za nimi stał mistrz i się uśmiechał.

– Jestem umówiony z twoim mężem na rozmowę – zaczął.

– Tak... wiem – powiedziała zaskoczona żona – ale chyba trochę później?

– Rzeczywiście, ale nie miałem co robić, więc pomyślałem, że poczekam na niego – i uśmiechnął się serdecznie.

– Chyba nie masz nic przeciwko temu?

– Nie, ależ skąd. Proszę do środka – otworzyła drzwi, starając się skryć swoje zmieszanie. – Proszę, wejdź.

Mistrz wszedł i usiadł. Nic nie mówił. W pokoju zaległa cisza. Siedział spokojnie i rozglądał się.

– Może herbaty? – spytała.

– Nie, dziękuję – z uśmiechem odpowiedział mistrz. I znowu cisza.

– Ładny dzień dzisiaj.

– Ładny – odparł...

– Wczoraj okropnie lało.

– Tak...

Rozmowa nie kleiła się. Kobieta chciała za wszelką cenę czymś zająć dostojnego gościa, ale nie bardzo wiedziała, jak i czym. On sam nie przejawiał żadnej inicjatywy. Minuty na zegarze płynęły bardzo powoli. Do zmierzchu było jeszcze kilka godzin.

– Mąż wróci dopiero o zmierzchu – zagadnęła.

– Tak, wiem... ale poczekam, nie spiesz mi się. – I znowu serdeczny uśmiech.

– To jeszcze parę godzin.

– Chyba ci nie przeszkadzam.

– Nie, skądże, tylko tak chciałabym mistrza czymś zająć.

– Nie ma takiej potrzeby, posiedzę cichutko i poczekam.

Mistrz siedział spokojnie, a kobiecie coraz bardziej tego spokoju brakowało.

– A może zagramy w jakąś grę – zaczęła znowu.

– Dobrze zagramy. A w jaką?

– Może w „papier, kamień i nożyczki”?

– A co to za gra? Nie znam jej.

– Nie zna mistrz takiej starej chińskiej gry towarzyskiej?

– Nie, nie znam, ale chętnie się nauczę.

– Gra polega na tym – zaczęła kobieta – że na dany znak obie osoby jednocześnie pokazują dłonie. Otwarta to papier, zamknięta w pięść to kamień, a rozsta-

wione palce wskazujący i środkowy to nożyczki.

- Interesujące, i co dalej – mistrz wydawał się bardzo ożywiony.
- Papier owija kamień i wygrywa. Nożyczki tną papier i wygrywają, ale tępią się na kamieniu i wtedy przegrywają. A gdy oboje pokażemy to samo, jest remis. Czy reguły są jasne dla mistrza?
- Tak, jasne. Grajmy już – mistrz był podekscytowany.
- To na „trzy, cztery” pokazujemy. Uwaga! Trzy, cztery! – zaczęła kobieta. Mistrz pokazał papier, kobieta kamień.
- Świetnie, mistrzu, wygrałeś. No to dalej. Trzy, cztery! Mistrz pokazał papier, kobieta nożyczki.
- Teraz przegrałeś. Trzy, cztery! Mistrz pokazał papier, kobieta papier.
- Teraz jest remis... ale, mistrzu, cały czas pokazujesz papier. Możesz i powinie-
neś coś zmienić.
- Aha, to mogę zmienić gest ręki? – dopytywał się mistrz.
- Tak, możesz zmienić. No, to jeszcze raz. Trzy, cztery! Mistrz pokazał papier, kobieta nożyczki.
- Mistrzu, możesz zmienić – była lekko podenerwowana.
- Tak, wiem, mogę zmienić – przytaknął spokojnie mistrz.
- No, to jeszcze raz. Trzy, cztery! Mistrz pokazał papier, kobieta kamień...

Gra trwała. Mistrz konsekwentnie pokazywał papier, a kobieta była coraz bardziej poirytowana, coraz natarczywiej zwracała mistrzowi uwagę. Po głowie przebiegały jej różne myśli, dotyczące jego poziomu umysłowego. W końcu nie wytrzymała i zaczęła głośno krzyczeć.

– Możesz zmienić! Możesz zmienić! Możesz zmienić!

A mistrz spokojnie odpowiadał:

– Tak, wiem, mogę zmienić – i pokazywał papier.

Aż nagle kobieta uspokoiła się, uśmiechnęła, skłoniła głowę i podziękowała mistrzowi za naukę oraz wspomniała lekcję.

Gdy kupiec wieczorem wrócił do domu, minął się w drzwiach z mistrzem, który właśnie wychodził. Na stole był przygotowany posiłek: pierożki, ryż, owoce, jarzyny, mięso, piwo i wino ryżowe.

Pamiętaj: Możesz zmienić!

Gong na zakończenie.

Zapraszamy uczestników do rozmowy w trójkach na temat obszarów w życiu każdego z nas, które chcielibyśmy zmienić, do odpowiedzi na pytanie „Co jest moją miską ryżu?” Intencją ćwiczenia jest wyłonienie jednego bądź dwóch obszarów, którym chcemy świadomie poświęcać uwagę w najbliższym czasie. Chcemy zachęcić też do znalezienia i wyrażenia strategii, która będzie nas w tym wspierać.

Poprośmy, żeby każdy napisał te obszary na kartce, aby nadać pracy trwały wyraz.

Na koniec zapraszamy do przeczytania tego, co pojawiło się na kartkach lub podzielenia się innymi refleksjami związanymi z ćwiczeniem.

Bajkę czyta się ok. 10 min. Na pracę w trójkach sugerujemy ok. 20-30 min. Zamknięcie ok. 10 min – czas zależy od wielkości grupy.



ĆWICZENIE 3

Nazwa: **DZIENNIK SZAKAŁA**

Autorka: **Małgorzata Wiszniowska**

Cel ćwiczenia: Trenowanie Porozumienia bez Przemocy, spotkanie ze sobą, swoimi uczuciami i potrzebami.

Ćwiczenie to jest przydatne dla wszystkich, którzy chcą żyć z PbP.

Potrzebne pomoce: Zeszyt i długopis.

Opis ćwiczenia: Wypisujemy wszystkie szakały, które są w nas w kontekście danej sytuacji, tzn. oceny, interpretacje, osądy związane z osobami, z sytuacją, o nas samych, etykiety, myśli typu „powinno się”, „trzeba”, „wolno/nie wolno”.

Zależnie od mocy sytuacji wracamy do szakały za chwilę, za parę godzin czy za kilka dni.

Każda z myśli szakały jest informacją o czymś dla nas ważnym – o naszych uczuciach i potrzebach, nieraz bardzo ukrytych i zakamuflowanych za szeregiem odcinających od życia komunikatów.

Szakał nie jest zły, tak jak żyrafa nie jest dobra – każde z nich prowadzi nas gdzieś indziej. Podążanie wyłącznie drogą szakały oddala nas od nas samych, od innych, oddala nas od życia. Gdy pojawiają się myśli szakały, chcemy się zatrzymać, dać im przestrzeń – nie po to, by je zmieniać. One też są w porządku takie, jakie są.

Chcemy dać im przestrzeń, by wrócić do dwóch zasadniczych pytań z Porozumienia bez Przemocy:



Co jest we mnie żywe?

Jak mogę sprawić, by życie było piękniejsze?

Gdy pojawi się przestrzeń, by przyjrzeć się, co tak naprawdę stoi za komunikatami szakały, poszukajmy uczuć i potrzeb, o których te myśli czy oceny nam przypominają.

Gdy myślę sobie..., to czuję..., bo ważne dla mnie jest...

Kiedy oceniam..., doświadczam..., bo potrzebuję...

W swoim tempie. Bez pośpiechu przyglądamy się temu, co ważne za narracją szakały.

Pomocne może być zapytanie siebie: A jakie są fakty? Co faktycznie ktoś powiedział? Co zostało zrobione lub niezrobione?

Czasem, w początkowym etapie spotkania z szakałem, nie ma przestrzeni na fakty, jest energia ocen, myśli, etykiet, która potrzebuje uszanowania. To też jest ok.

Gdy dotrzemy do uczuć i potrzeb, gdy poczujemy realną zmianę w ciele, może więcej spokoju, może więcej miejsca na oddech, może mniej napięcia – każdy ma inaczej – popatrzmy na potrzeby, które wyłoniły się z ocen i myśli szakala i zastanówmy się, jak o nie zadbać. Jak je wziąć na poważnie pod uwagę i z troską zacząć się nimi opiekować.

Jaka mogłaby być prośba dbająca o te potrzeby? Prośba do siebie? Do innej osoby?



ĆWICZENIE 4

Nazwa: SPOTKANIE Z PRZYJACIÓŁMI

Autorka: Julita Wojciechowska, psycholog, nieustannie zachwycona odkryciem potrzeby łatwości

Cel ćwiczenia: Refleksja nad uczuciami i potrzebami jako ważnymi sygnałami, informacjami o stanie naszego życia.

Dla kogo ono może być przydatne: Szczególnie dla osób, które odkrywają dla siebie wachlarz uczuć i potrzeb, ważne też w uświadomieniu sobie kontaktu ze wszystkimi uczuciami (również nieprzyjemnymi) oraz wszystkimi potrzebami (zwłaszcza nieodkrytymi jeszcze dla siebie).

Potrzebne pomoce: Pudełko z małymi karteczkami, na każdej nazwa jednego uczucia lub jednej potrzeby (najlepiej wszystkie z listy uczuć i potrzeb).

Opis ćwiczenia: Wprowadzenie – wszyscy lubimy spotkania z przyjaciółmi, lubimy ich obecność, dobrze czujemy się w ich towarzystwie, zwykle możemy się dowiedzieć czegoś ciekawego i ważnego i o nich, i o sobie od nich. Lubimy, jak są uczciwi i szczerzy.

Do spotkania z takimi przyjaciółmi chciałabym Was zaprosić w tym ćwiczeniu. Tymi przyjaciółmi są nasze uczucia i potrzeby – mówią nam, co u nas, zawsze są uczciwi.

Zapraszam Was do refleksji nad tym, co mogę zrobić, aby się z moimi przyjaciółmi spotykać częściej, albo być w stałym kontakcie. Może są tacy przyjaciele, z którymi straciliście kontakt? Może za jakimiś tęsknicie? A może są i tacy, którzy mówią ważne rzeczy, ale nie lubicie z nimi spotkań?

Przebieg: w tym pudełku są karteczki z uczuciami i potrzebami, naszymi przyjaciółmi. Proszę, aby każdy z Was wylosował sobie 3 karteczki i podzielił się swoimi obserwacjami, uczuciami, potrzebami i prośbami właśnie w kontekście spotkania z takim przyjacielem jak np. potrzeba szacunku czy złość.

Dodatkowe informacje (możliwe modyfikacje, rzeczy, na które warto zwrócić uwagę, refleksje):

W zależności od potrzeb (!) można losować jedynie potrzeby lub określony typ uczuć (np. tylko nieprzyjemne lub przyjemne).

Studia w Collegium Civitas: Porozumienie bez Przemocy wg Marshalla Rosenberga oraz Train the Trainer NVC

**„Porozumienie bez Przemocy wg Marshalla
Rosenberga” – pierwsza edycja studiów podyplomowych
wystartowała w Collegium Civitas w 2015 r.**

Zainicjowała je Joanna Berendt, certyfikowana trenerka NVC, a dzięki współpracy z Kają Kozłowską z Centrum Life Coaching Polska i Collegium Civitas marzenie o obecności Porozumienia bez Przemocy na uczelniach wyższych mogło się zrealizować. Do tej pory studia ukończyło 140 osób i dla wielu rok intensywnej pracy z Porozumieniem bez Przemocy, a także praktyka pomiędzy zjazdami były doświadczeniem zmieniającym życie.

Celem studiów jest wsparcie słuchaczy w poznaniu oraz integracji teorii i narzędzi Porozumienia bez Przemocy, by dzięki temu łatwiej było budować jakościowy kontakt ze sobą i z innymi. Studia mogą też być pomocne w przygotowaniu do procesu certyfikacji na trenera NVC prowadzonego przez The Center for Nonviolent Communication. Absolwenci będą mieli możliwość rozwinięcia i pogłębienia kompetencji w zakresie budowania dobrej relacji z drugim człowiekiem w oparciu o dialog i wzajemne poszanowanie oraz zostaną przygotowani do prowadzenia procesu mediacji w oparciu o NVC.

W trakcie studiów studenci zdobywają kluczowe kompetencje w zakresie:

- stosowania założeń Porozumienia bez Przemocy,
- zarządzania własnymi emocjami,
- radzenia sobie z krytyką i reagowaniem na pochwały,
- budowania kontaktu opartego na dialogu i wzajemnym szacunku,
- rozwiązywania konfliktów,
- radzenia sobie z silnymi emocjami,
- budowania zaangażowania własnego oraz współpracowników/członków zespołu w oparciu o współpracę i wolny wybór,
- efektywnego zarządzania zespołem w oparciu o empatię,
- udzielania informacji zwrotnej budującej zaangażowanie i wspierającej rozwój potencjału wewnętrznego,
- mediacji i kluczowych kompetencji mediatora NVC,
- wykorzystania postawy empatycznej w pracy coacha, mentora, mediatora

Więcej informacji o studiach:

<https://www.civitas.edu.pl/pl/oferta-edukacyjna/porozumienie-bez-przemocy-wg-marshalla-b-rosenberga-podyplomowe>

Train the Trainer PbP – pierwsza edycja studiów ruszyła w 2017 r.

Studia podyplomowe Train the Trainer Porozumienie bez Przemocy to pierwsze studia w Polsce, których celem jest przygotowanie do pracy grupowej, w oparciu o założenia i praktykę Porozumienia bez Przemocy. Zajęcia prowadzone są przez grupę certyfikowanych trenerów NVC (Nonviolent Communication). Program studiów łączy trzy istotne perspektywy: przekazywanie metody Porozumienia bez Przemocy, proces grupowy oraz proces osobistego przygotowania trenera. Ukończenie studiów może być etapem w przystąpieniu do międzynarodowego egzaminu certyfikacyjnego The Center for Nonviolent Communication (www.cnvc.org). Studia mają charakter wyjątkowy – są zaproszeniem do uczącej się społeczności, w której słuchacze zdobywają wiedzę od siebie nawzajem, otrzymują przestrzeń do praktykowania, dawania sobie informacji zwrotnej oraz kontaktu z trenerami NVC.

W trakcie studiów studenci zdobywają kluczowe kompetencje w zakresie:

- usystematyzowania rozróżnień i procesów PbP,
- stosowania wybranych elementów postaw trenera PbP,
- kontraktowania z grupą w oparciu o potrzeby,
- przekazywania głównych założeń i rozróżnień PbP,
- przekazywania wiedzy z zakresu 4 kroków w zależności od grupy,
- zrozumienia i przekazywania uczestnikom symboliki żyrafy i szakala,
- radzenia sobie z uczuciami wstydu, poczucia winy i złości w pracy trenerskiej, w oparciu o procesy NVC,
- wykorzystywania procesów opłakiwania i świętowania w pracy trenerskiej,
- budowania i prowadzenia szkoleń w zgodzie z kluczowymi założeniami NVC.

Więcej informacji o studiach:

<https://www.civitas.edu.pl/pl/oferta-edukacyjna/train-the-trainer-porozumienie-bez-przemocy-podyplomowe>

Pałac Kultury i Nauki,
XII piętro, pokój 1210

Plac Defilad 1, 00-901 Warszawa

tel.: 22 656 71 89

e-mail: rekrutacja@civitas.edu.pl

www.civitas.edu.pl