 **Autor: *Longina Strumska - Cylwik***

***Kurs: KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY – inspirowany koncepcją NVC Marshalla B. Rosenberga -*zorientowany na wzmacnianie pozytywnych wzorców językowych odwołujących się do języka „żyrafy”, czyli do języka „serca”)**

**Treści programowe:**

1. Rozróżnianie podstawowych pojęć, takich jak: *język „żyrafy”, język „szakala”, empatia, etc*. Idea NVC oraz zagadnienie winy i kary w kontekście koncepcji Marshalla B. Rosenberga
2. Podstawowe zasady NVC w kontekście czterofazowego/czteropoziomowego modelu komunikacji bez przemocy *(spostrzeżenia i obserwacje bez oceny; rozpoznawanie uczuć i ich wyrażanie oraz branie za nie odpowiedzialności; wiązanie bieżących uczuć z potrzebami(przy założeniu, że istnieje nieskończenie wiele sposobów na zaspokojenie określonych potrzeb); formułowanie i artykułowanie konkretnych próśb (z uwzględnieniem odmowy), gdzie istotne staje się odróżnienie prośby od żądania.*
3. Poznawanie siebie w kontekście ograniczających i wzmacniających przekonań i prezentowanego wzorca językowego
4. Poznawanie siebie w kontekście przeżywanych emocji i stresu oraz umiejętność konstruktywnego radzenia sobie z nimi. Rozpoznawanie własnego wzorca emocjonalnego i potrzeb oraz efektywne zarządzanie nimi
5. Werbalne bariery komunikacyjne i sposoby radzenia sobie z nimi
6. Pozawerbalne bariery komunikacyjne i sposoby radzenia sobie z nimi Zagadnienie granic ( fizycznych/psychologicznych ) oraz umiejętność ich wyznaczania w kontekście proksemiki, etc.
7. Uwalnianie się od negatywnych wzorców językowych – praca z meta modelem w procesie usuwania blokad językowych
8. Zamiana ról – zmiana perspektywy (przyjmowanie oraz wyrażanie konstruktywnej krytyki, radzenie sobie z sytuacją problemową, rozwiązywanie konfliktu przy użyciu wybranych metod, koncentrowanie uwagi na rozwiązaniu problemu, a nie na samym problemie, etc).
9. Rozwijanie postawy asertywnej (strategie asertywne, asertywna odmowa, aktywne, empatyczne słuchanie siebie i innych, rozwijanie umiejętności parafrazowania i odzwierciedlania), etc.
10. Zagadnienie transakcji interpersonalnych oraz ich znaczenie w budowaniu owocnych relacji wzajemnych w kontekście diagramu funkcjonalnego, etc.

**Adresaci kursu:** Osoby zainteresowane poznaniem metody NVC oraz efektywnych metod komunikowania, a także pragnące rozwijać i doskonalić swoje życie i umiejętności interpersonalne oraz jakość wzajemnych relacji, zorientowane na konstruktywne i efektywne radzenie sobie w sytuacjach problemowych, konfliktowych, a także na poznawanie samych siebie (pragnące podwyższać jakość swojego życia osobistego, zawodowego), etc

**Cele kształcenia**: Rozwijanie umiejętności w zakresie świadomej komunikacji interpersonalnej opartej na języku żyrafy oraz czterofazowym/czteropoziomowym modelu komunikacji bez przemocy. Umacnianie pozytywnych wzorców językowych, a zarazem uwalnianie się od wzorców negatywnych. Rozwijanie umiejętności efektywnego radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych - unikanie, wyciszanie, rozwiązywanie konfliktów, sporów, nieporozumień: międzyosobowych, koleżeńskich, rówieśniczych, rodzinnych, małżeńskich, w miejscu pracy, a także międzypokoleniowych, czy międzykulturowych, etc .

**Efekty szkolenia:**

* Absolwent(ka) potrafi stosować podstawowe zasady NVC oraz czterofazowy/czteropoziomowy model komunikacji bez przemocy zasadzony na języku „żyrafy”
* Absolwent(ka) rozpoznaje bariery komunikacyjne, zarówno wytwarzane na poziomie werbalnym, jak i pozawerbalnym. Potrafi chronić własnych granic oraz respektuje je u innych ludzi
* Absolwent(ka) rozróżnia pozytywne i negatywne wzorce językowe (zasadzone na języku „żyrafy” lub „szakala”) oraz zna konsekwencje ich używania
* Absolwent(ka) potrafi stosować efektywne sposoby budowania wzajemnych relacji z uwzględnieniem emocji i potrzeb, zarówno własnych, jak i partnera(ów), zna model aktywnego, empatycznego słuchania oraz podstawowe strategie asertywne
* Absolwent(ka) zna podstawowe sposoby radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i problemowych

**Metody pracy:** Wykład, dyskusja, praca indywidualna, praca zespołowa w grupach roboczych, odgrywanie ról, warsztaty, etc.

**Ważne!** Główną inspiracją dla proponowanego przeze mnie kursu jest koncepcja NVC -Marshalla B. Rosenberga oraz powołany przez Niego do życia język „żyrafy” i „szakala”. Warto jednak podkreślić, że koncepcji tej nie stosuję w formie „kalki” wiernie odwzorowującej zamysł Autora. Stanowi ona jednakże główny i znaczący punkt odniesienia w proponowanym przeze mnie i stosowanym modelu komunikacji bez przemocy.