

Негвалтоўная камунікацыя

Падыход Маршала Розенберга

факты · пачуцці · патрэбы · просьба

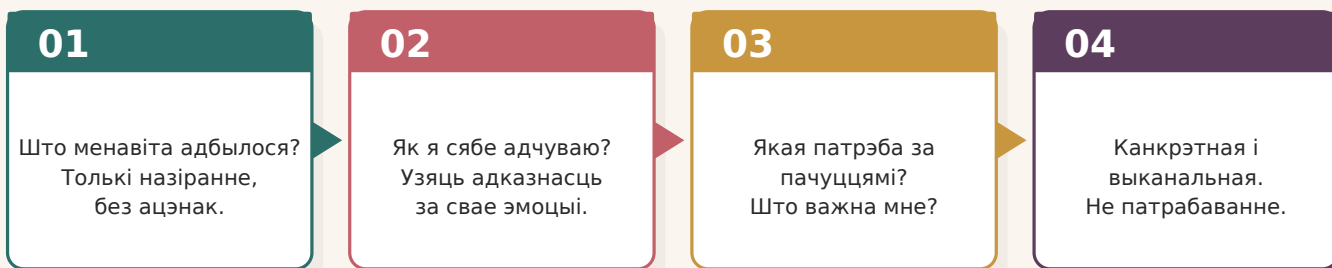
ГВАЛТОЎНАЯ КАМУНІКАЦЫЯ

- × абразы і абвінавачанні
- × падколы і крытыка
- × павярхоўныя суджэнні
- × патрабаванні і ціск
- × маніпуляцыі

НЕГВАЛТОЎНАЯ КАМУНІКАЦЫЯ

- ✓ эмпатыя і слуханне
- ✓ выказванне пачуццяў і патрэб
- ✓ адкрытасць замест абароны
- ✓ адказнасць за сябе
- ✓ кантакт без ціску

ЧАТЫРЫ ФАЗЫ НЕГВАЛТОЎНАЙ КАМУНІКАЦЫІ



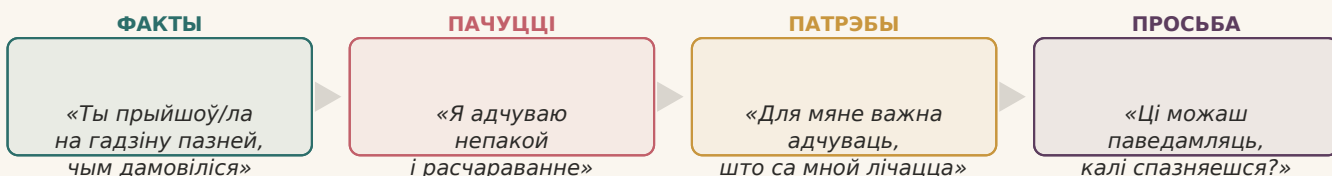
★ Не тэхніка — а стаўленне

НВК — перш за ўсё спосаб унутранага стаўлення да сябе і іншых. Яна вучыць браць адказнасць за свае пачуцці, не перакладаючы яе на іншых.

➤ Як гэта развіваецца

Як і любы навык, НВК развіваецца паступова — праз практыку, памылкі і самарэфлексію. Пачынайце з малога: заўважайце свае пачуцці і патрэбы.

ПРЫКЛАД ПРЫМЯНЕННЯ



Кажыце пра тое, што для вас важна, з пазіцыі адкрытасці, а не абароны.
Маршал Розенберг, «Негвалтоўная камунікацыя»