

Webinar

"ABC în CNV"

Informații și tehnici de bază
din Comunicarea Nonviolentă

Agendă webinar

- Ce este Comunicarea Nonviolentă?
 - Cum să-ți spui **adevărul** fără să judeci?
 - Cum și de ce să ”citești” **emoțiile** altor persoane?
 - Care e **motivația** reală din spatele acțiunilor cuiva?
 - Cum să **ceri** ce vrei fără să deranjezi?
- Exemple practice.
- Întrebări și răspunsuri.

**Viață
armonioasă**

**Relatii
autentice**

**Comunicare
eficientă**



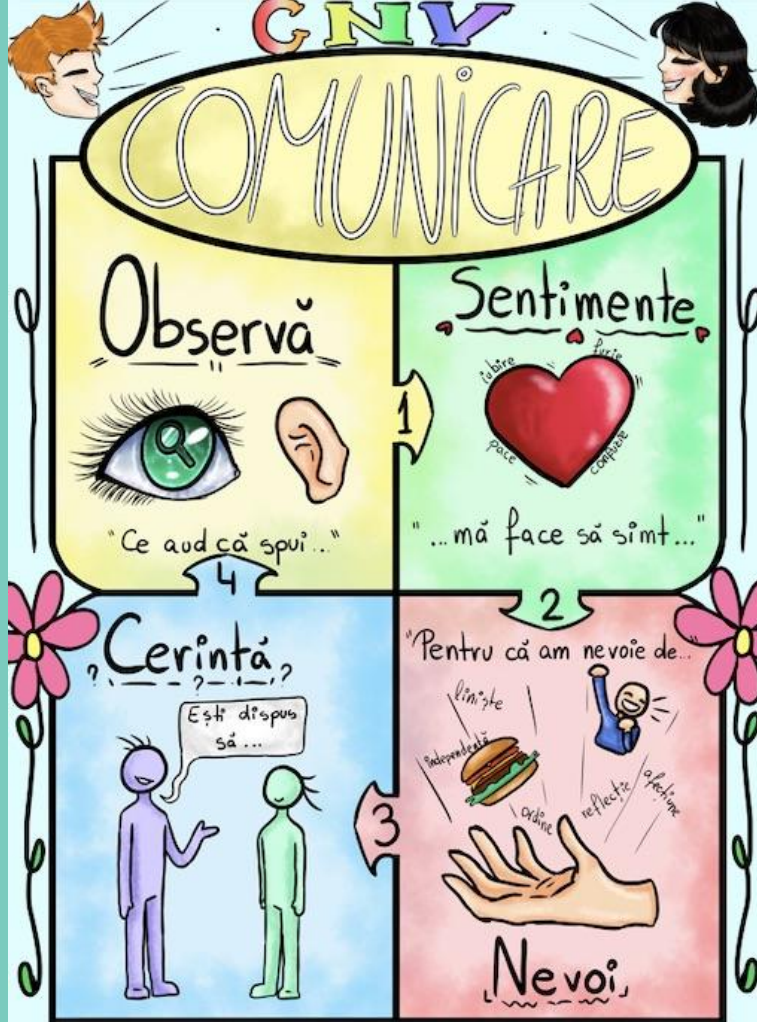
Promisiunea Comunicării Nonviolente

**”De a ne ajuta să ne EXPRIMĂM
autentic și să ASCULTĂM cu empatie,
pentru a crea RELAȚII armonioase!”**

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

MARSHALL B. ROSENBERG





Comunicarea este cheie!!

Observă



"Ce aud că spui..."



VICARIE

Sentimente

1



"...mă face să simt..."

2

NU NE SUNT ÎNDEPLINITE

ENERVARE	ABSENȚĂ	TRISTEȚE
amar	apatic	deprimat
tăios	plictisit	descurajat
exasperat	indepărtat	dezamăgit
frustrat	zăpăcit	abătut
morocânos	indiferent	consternat
nerăbdător	amorțit	sumbru
iritabil	dezinteresat	melancolic
	retras	disperat
NERVOZITATE		nefericit
agitat	JENĂ	mizerabil
înfuriat	rușinat	
furiOS	vinovat	STRES /
iritat	sfios	OBOSEALĂ
indignat		extenuat
scârbit	FRICĂ	epuizat
deranjat	înfricoșat	copleșit
	temător	nelineștit
ANTIPATIE	suferind	somnoros
dispreț	înpăimântat	uzat
dezgustat	șovăitor	VULNERABIL
antipatic	panicat	fragil
repulsie	paralizat	precaut
	speriat	neajutorat
CONFUZIE	încordat	energic
uimit	îngrozit	entuziasmat
dezorientat	îngrijorat	excitat
amețit		recunoscător
șovăitor	DURERE	fericit
pierdut	agonie	încrăzător
întrigat	devastat	revigorat
nedumerit	jale	vesel
nelămurit	rănit	motivată
derutat	singuratic	optimist
sfășiat	mizerabil	mulțumit
uluit	plin de regret	încântat
	remușcări	
DISCONFORT		
agitat	DORINȚĂ	
alarmat	invidios	RECUNOȘȚINȚĂ
deranjat	gelos	apreciativ
perturbat	(cu) dor	mișcat
șocat	dornic	atins
surprins		SPERANȚĂ
tulburat		încurajat
incomod		în așteptare
		optimist

NE SUNT ÎNDEPLINITE

AFECTIUNE	PACE
miłos	calm
prietenos	confortabil
iubitor	centrat
înduioșat	liniștit
tandru	mulțumit
călduros	împlinit
	relaxat
INTERES	ușurat
absorbit	satisfăcut
conștient	
curios	ODIHNĂ
fermecat	alert
angajat	energizat
fascinat	revigorat
întrigat	proaspăt
vrajit	întinerit
stimulat	relaxat
înspirat	reinnoit
	puternic
BUCURIE	Următoarele
vioi	cuvinte sunt
amuzat	confundate cu
înspirat	emoții când de
încurajat	fapt sunt percepții
energic	abandonat
entuziasmat	abuzat
excitat	acuzat
recunoscător	amenințat
fericit	atacat
încrăzător	criticat
revigorat	folosit
vesel	fraierit
motivată	ignorat
optimist	izolat
mulțumit	întimidat
încântat	încolțit
	înselat
	manipulat
	neapreciat
	neînțeles
RECUNOȘȚINȚĂ	păcălit
apreciativ	părăsit
mișcat	presat
atins	provocat
	respins
SPERANȚĂ	solicitat
încurajat	tratat de sus
în așteptare	trădat
optimist	uitat
	umilit

2

"Pentru că am nevoie de..."

linişte

independență



ordine

reflecție

afecțiune



Nevoi

3

STARE DE BINE /
PACE

SUBZISTENȚĂ / SĂNĂTATE

abundență / Înfloritoare
exercițiu fizic
alimente, nutriție
hrană
odihnă, somn
adăpost
durabilitate
sprijin / ajutor
bunăstare
vitalitate, energie

SIGURANȚĂ / SECURITATE

confort
încredere
siguranță emoțională
familiaritate
ordine, structură
predictibilitate
protecție de vătămări
stabilitate
credință

ODIHNĂ / RECREERE /

DISTRACȚIE

acceptare
apreciere, recunoștință
conștientizare
echilibru
frumusețe
ușurare
calm
umor
mișcare
joacă
relaxare
întinerire
simplitate
spațiu
liniște

CONECTARE /
DRAGOSTE

DRAGOSTE / ÎNGRIJIRE

afecțiune, căldură
frumusețe
apropiere, atingere
companie
compasiune, bunățate
intimitate, conexiune sexuală
recunoaștere / importantă
grijă
respect, onorare
valorizare, prețuire

EMPATIE / ÎNȚELEGERE

conștientizare, claritate
acceptare
confirmare, considerare
comunicare
auzire (a fi auzit)
știut (a fi știut)
prezență, ascultare
respect, egalitate
receptivitate, deschidere
recunoaștere
văzut (a fi văzut)
sensibilitate

COMUNITATE /

APARTENENȚĂ

cooperare, tovarășie
generozitate
includere
inter- dependență
armonie
ospitalitate,
mutualitate, reciprocitate
parteneriat, relație
participare
sprijin, solidaritate
Încredere, de nădejde
transparență, sinceritate

AUTO-EXPRIMARE /
BUCURIE

AUTONOMIE /

AUTENTICITATE

alegere
claritate
congruență
consistență, continuitate
libertate
onestitate
independentă
Integritate
putere, Împuternicire
auto-responsabilizare

CREATIVITATE / JOACĂ

aventură
descoperire
inițiativă
inovație
Inspirație
mister
pasiune
provocare
spontaneitate

SCOP / CONTRIBUȚIE

apreciere, recunoștință
realizare, productivitate
celebrare, comemorare
eficacitate
eficiență
exelență
creștere
Învățare
stimă de sine
abilitate
măiestrie

4

ce adevărat sport...

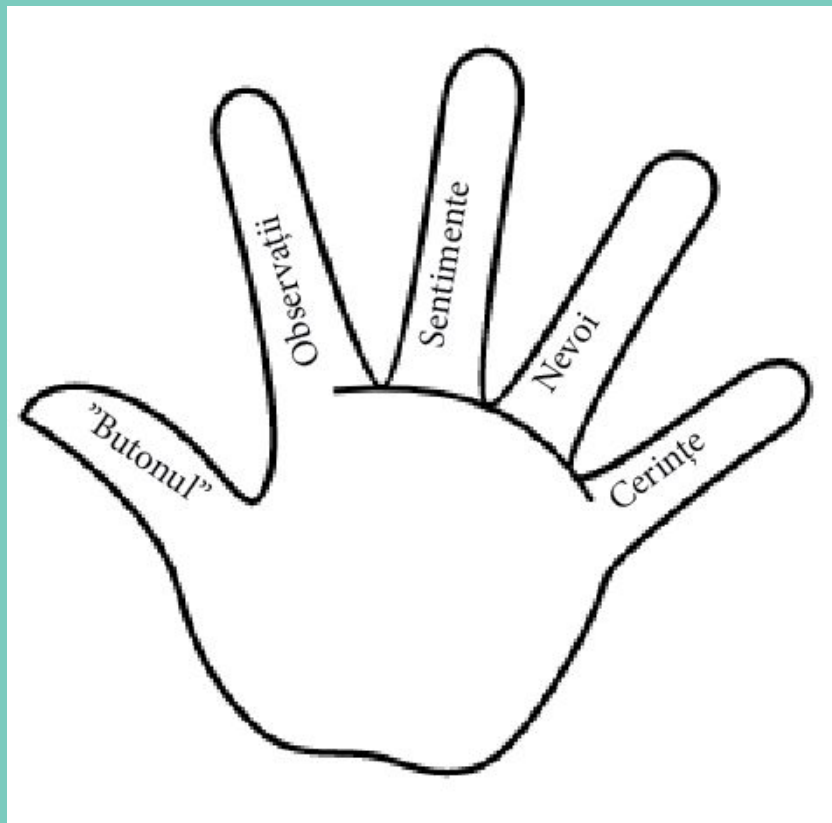
? Cerință, ?

Esti dispus
să ...



		Cerință	Nevoie
P	persoană		X
L	loc		X
A	acțiune		X
T	timp		X
O	obiect		X

Pașii comunicării nonviolente



CNV (în format didactic)

- ❑ **Observație:** Când ai râs la propunerea mea de reducere a cheltuielilor...
- ❑ **Sentiment:** ... m-am simțit nesigur și confuz...
- ❑ **Nevoie:** ... fiindcă am nevoie de respect și claritate.
- ❑ **Cerință:** Aș dori să-mi spui în mod concret dacă e ceva cu care nu ești de acord.

Alternative la mesaje tensionate

„Nu mă asculți niciodată!”

Alternativă CNV:

„Observ că nu ai răspuns la ce te-am întrebat. Mă simt iritat și am nevoie de atenție. Te rog să-mi spui dacă mi-ai înțeles sau auzit întrebarea.”

Alternative la mesaje tensionate

„De ce întârzii mereu?!”

Alternativă CNV:

„Am observat că ai ajuns cu 15 minute mai târziu. Mă simt frustrat pentru că îmi doream să avem timp suficient pentru discuția noastră. E posibil să stăm încă 15 minute la final dacă avem nevoie?”

Alternative la mesaje tensionate

„Nu îți pasă de mine!”

Alternativă CNV:

„Când nu răspunzi la mesajele mele, mă simt trist pentru că îmi e dor de tine și am nevoie de conexiune. Aș vrea să găsim o alternativă mai predictibilă de a comunica când ești în delegație.”

Alternative la mesaje tensionate

„Ești un dezordonat și un leneș.”

Alternativă CNV:

„Am văzut că ai lăsat hainele tale de sport pe podea în sufragerie. Mă deranjează asta pentru că am nevoie de ordine și confort în spațiul nostru comun. Le poți pune în coșul de rufe murdare te rog?”

Alternative la mesaje tensionate

„Ești prea sensibil.”

Alternativă CNV:

„Observ că nu ți-a căzut bine ce am spus. Ești ok?
Aș vrea să înțeleg mai bine ce ai nevoie.”