

Ненасилствена комуникация

В тази задача ще бъдете 'комуникационни детективи'. Ще анализирате стил на общуване и ще го трансформирате в послание по модела на ненасилствената комуникация (ННК). Работете в група и използвайте наблюдение, чувства, нужди и молба.

Част 1: Анализ на фраза

Оригинално изказване (запишете фразата, която получихте):

.....

1. Какъв е стилът на комуникацията? (отбележете):

* Агресивен / * Пасивен / * Друго:

2. Какво чувство смятат, че стои зад това изказване?

.....

3. Каква нужда може би не е удовлетворена?

.....

Част 2: Трансформация в Ненасилствена комуникация

Попълнете таблицата с вашата нова формулировка, използвайки 4-те стъпки на ННК:

Стъпка	Вашата формулировка
1. Наблюдение (Какво виждам/чувам?)	
2. Чувство (Как се чувствам?)	
3. Нужда (От какво имам нужда?)	
4. Молба (Какво бих искал/а?)	

Част 3: Обратна връзка

Какво беше лесно и какво трудно в тази задача?

.....