

# Proiectul ”Exerciții de comunicare nonviolentă” Buletin informativ nr. 2

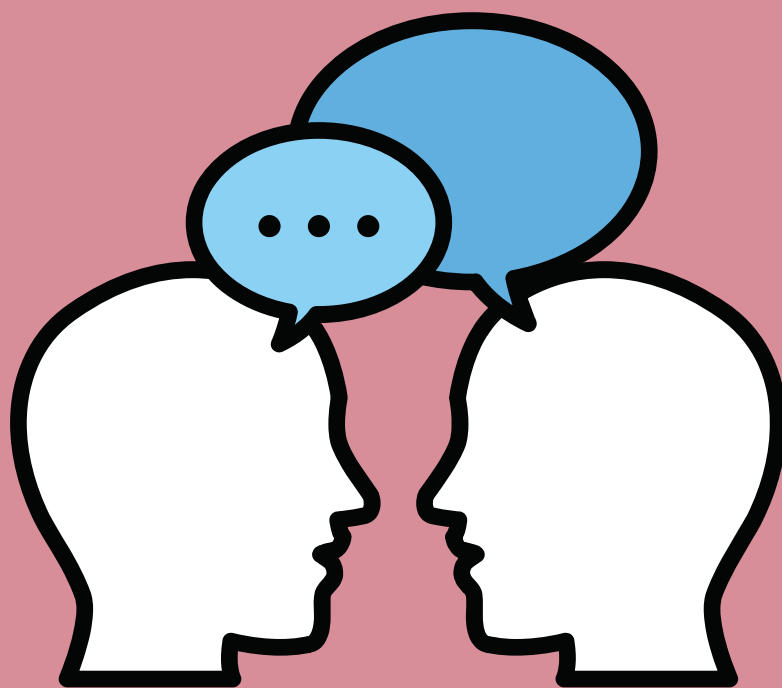


**Proiectul se desfășoară prin finanțarea  
obținută în cadrul programului Start ONG,  
lansat de Kaufland România și implementat  
de Asociația Act for Tomorrow.**

Proiect finanțat prin:



În perioada 8-12 noiembrie 2021, 80 de elevi de la Liceul "Ștefan Procopiu" Vaslui au descoperit o nouă abordare a vieții în mod nonviolent și empatic în cadrul activităților cu tema "Introducere în comunicarea nonviolentă".



**La activitățile  
”Introducere în  
comunicarea nonviolentă”  
au participat elevi de la  
clasele a IX-a A, a IX-a E  
și a IX-a H.**



# Structura activității

1. Ce este comunicarea nonviolentă?

2. Componentele comunicării nonviolente

3. Limbajul girafei vs. limbajul șacalului



# Comunicarea nonviolentă

Limbajul vieții

Comunicare plină de  
compasiune

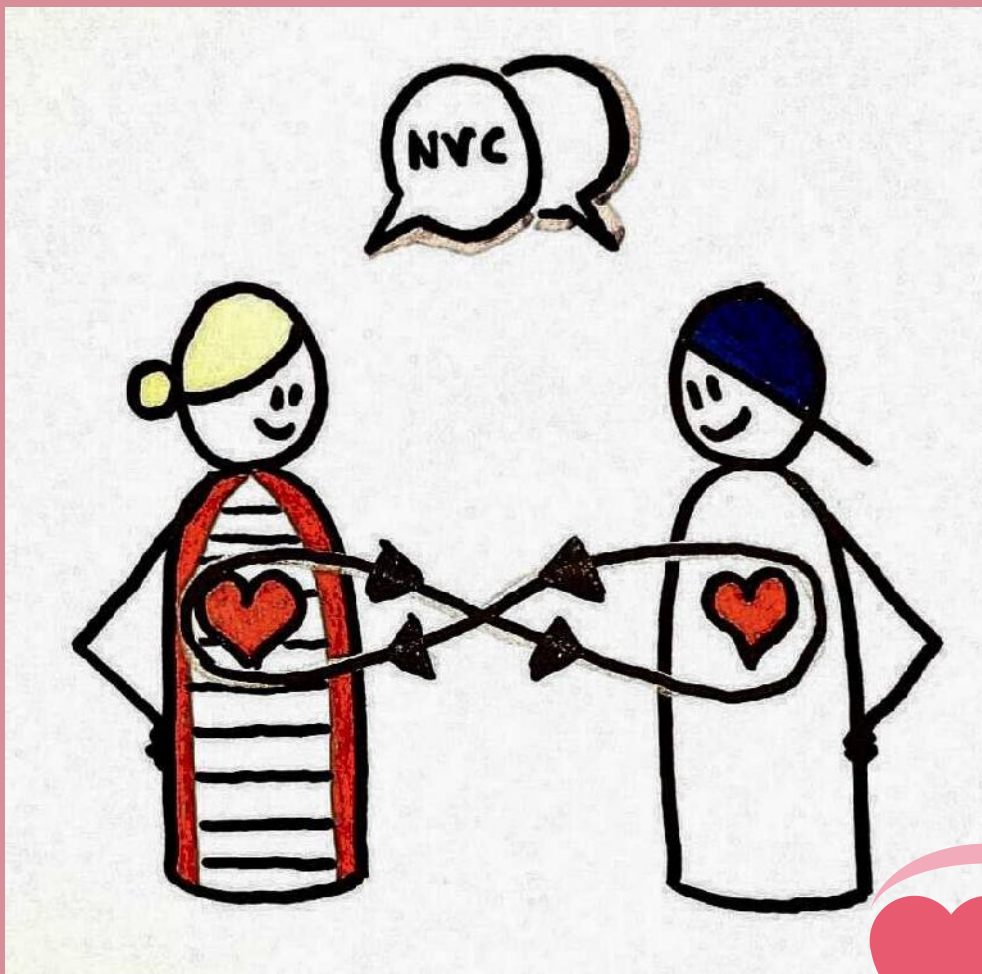
Comunicare cu empatie

Comunicare din inimă



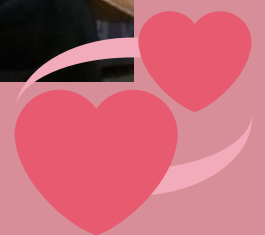
# Componentele comunicării nonviolente

1. Observarea fără judecată
2. Identificarea sentimentelor
3. Identificarea nevoilor
4. Exprimarea cererilor



# Componentele comunicării nonviolente

1. Observația: Când văd, aud, ...
2. Sentimente: ... mă simt ...
3. Nevoi: ... pentru că am nevoie ...
4. Cerințe: Ai fi dispus să ...?/ Te rog ....



**Scopul comunicării  
nonviolente este de a crea și  
de a menține calitatea  
conexiunii în care nevoile  
fiecăruia se întâlnesc.**





# Limbaajul girafei vs. Limbaajul șacalului

Marshall Rosenberg, psihologul care a pus bazele comunicării nonviolente, a ales girafa și șacalul pentru a simboliza două comportamente diferite pe care o persoana le poate avea într-o anumită situație.



# Principii ale comunicării nonviolente

Nevoile tuturor contează  
Sentimentele - un indicator al  
nevoilor

Prin conflict spre conectare



Violența este rezultatul faptului  
că oamenii ajung să creadă că  
durerea lor provine de la alți  
oameni și, în consecință, acei  
oameni merită să fie pedepsiți.  
(Marshall Rosenberg)

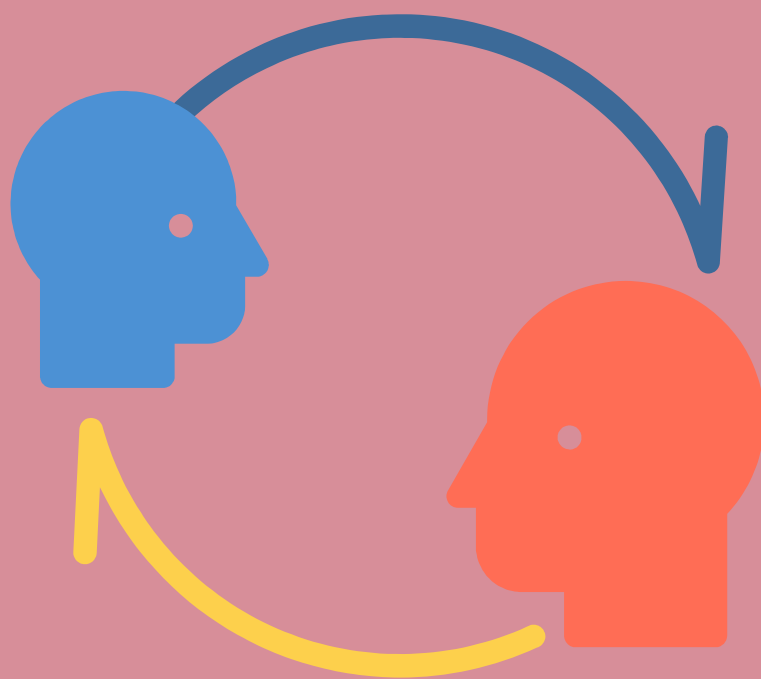


La baza oricărei forme de furie  
este o nevoie care nu este  
îndeplinită.  
(Marshall Rosenberg)



În perioada 15-26 noiembrie  
2021, vor fi organizate  
activitățile

**”Puterea empatiei”  
și  
”Gestionarea emoțiilor  
negative”.**



Procopienii vă recomandă  
comunicarea nonviolentă  
deoarece facilitează  
îmbogățirea vieții, creșterea  
stimei de sine și o dezvoltare  
a calității relațiilor cu ceilalți.



# Invitație la reflecție! Voi vorbiți girafeza sau șacaleza?



**Proiectul "Exerciții de comunicare nonviolentă" se desfășoară prin finanțarea obținută în cadrul programului Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.**

Proiect finanțat prin:

