

Proiectul ”Exerciții de comunicare nonviolentă” Buletin informativ nr. 3



Proiectul s-a desfășurat prin finanțarea obținută în cadrul programului Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.

Proiect finanțat prin:



În perioada 20 septembrie-13
decembrie 2021, 80 de elevi
de la Liceul "Ștefan Procopiu"
Vaslui au participat la
activitățile proiectului
"Exerciții de comunicare
nonviolentă"



Activitatea nr. 1

”Introducere în comunicarea nonviolentă”



Structura activității
Ce este comunicarea nonviolentă?
Componentele comunicării nonviolente
Limbajul girafei vs. limbajul șacalului



Activitatea nr. 2

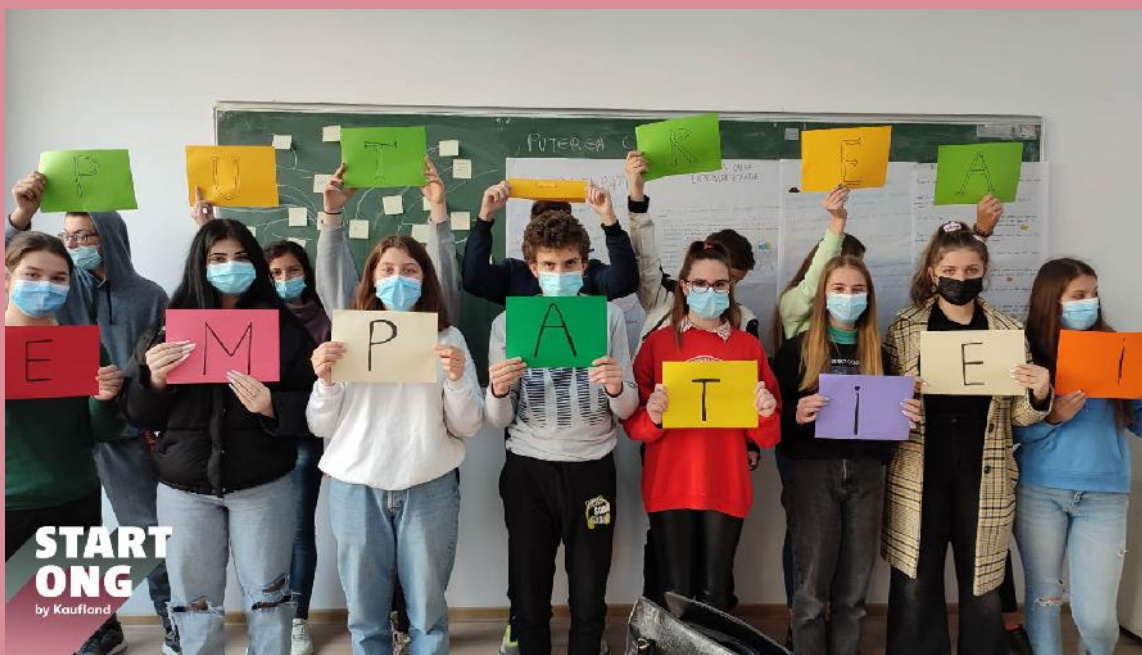
”Puterea empatiei”

Structura activității

Ce este empatia?

Bariere în calea exprimării empatiei
Exersarea empatiei: activități practice

”Când oamenii vorbesc, ascultă-I cu toată ființa ta. Majoritatea oamenilor nu ascultă niciodată.”
(Ernest Hemingway)



Activitatea nr. 3

”Gestionarea emoțiilor negative: furia”

Structura activității
Emoțiile negative și controlul impulsurilor
Gestionarea furiei



Comunicarea nonviolentă



Limbajul vieții
Comunicare plină de
compasiune
Comunicare cu empatie
Comunicare din inimă



**START
ONG**
by Kaufland

Componentele comunicării nonviolente

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



Componentele comunicării nonviolente

1. Observația: Când văd, aud, ...

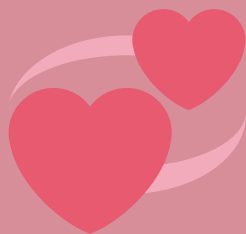
2. Sentimente: ... mă simt ...

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



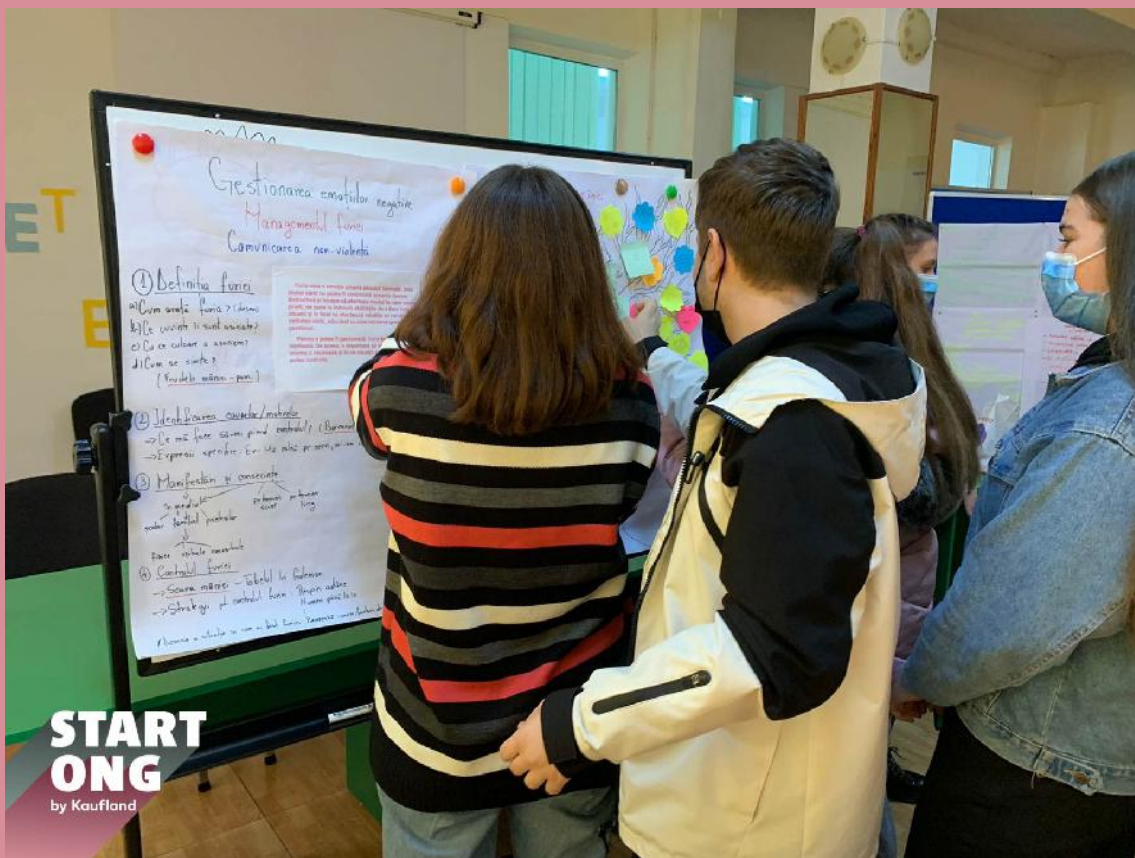
Marshall Rosenberg, psihologul care a pus bazele comunicării nonviolente, a ales girafa și șacalul pentru a simboliza două comportamente diferite pe care o persoana le poate avea într-o anumită situație.



Principii ale comunicării nonviolente

Nevoile tuturor contează
Sentimentele - un indicator al
nevoilor

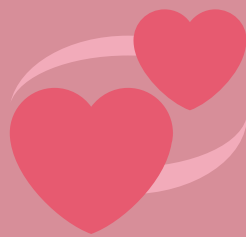
Prin conflict spre conectare



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)

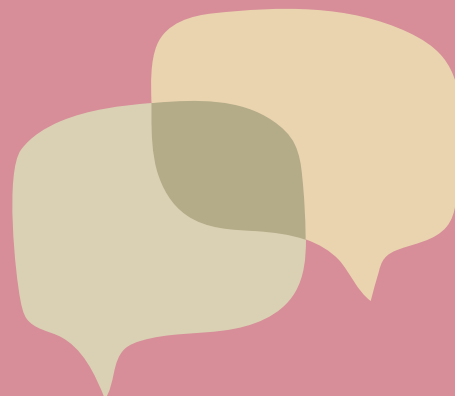


La baza oricărei forme de furie
este o nevoie care nu este
îndeplinită.
(Marshall Rosenberg)



**START
ONG**
by Kaufland

**Din feedback-ul
primit de la elevi
Am învățat ...**



***Cum sa ne controlam furia, cum sa
ii înțelegem pe ceilalți***

***Să ne păstrăm calmul chiar și în
situațiile dificile.***

***Să spunem ceea ce ne deranjează
pentru a evita neplăcerile.***

Să fiu mai empatică.

***Am înțeles ce înseamnă comunicarea
nonviolentă.***

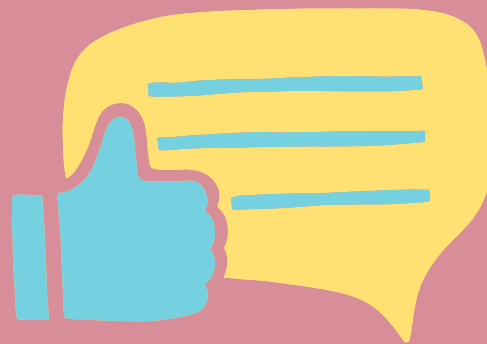
Să comunic nonviolent.

Cuvintele pot răni oamenii.

Să îmi controlez emoțiile negative.

***Mi-am cunoscut colegii mai bine, am
aflat cum se comportă ei când sunt
furioși.***

**Din feedback-ul
primit de la elevi
Mi-a plăcut...**



Activitățile au fost interesante, am aflat multe lucruri noi.

Activitățile au fost interactive și mi-au captat atenția.

Informațiile despre empatie.

Atmosfera, jocurile, borcanul cu nervi, munca în echipă, jocurile.

Am învățat despre comunicarea nonviolentă.

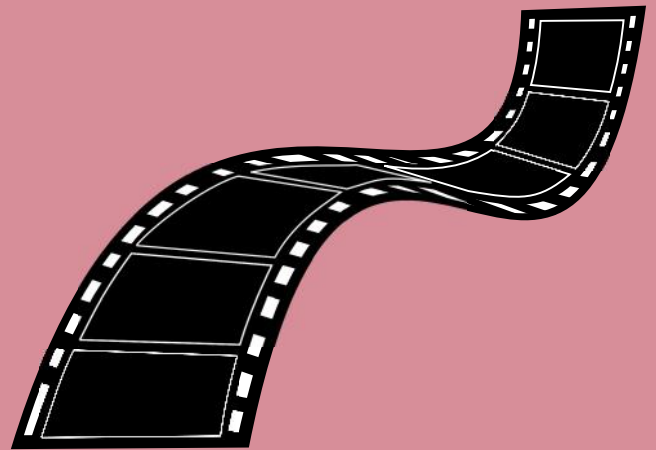
Activitățile au fost relaxante și constructive.

Mi-am cunoscut mai bine colegii.

Am aflat cum pot să îmi gestionez furia.

M-am simțit bine.

Protagoniști în filmul ”Exerciții de comunicare nonviolentă”



80 de elevi de la clasele a IX-a A, a IX-a
E și a IX-a H și 17 profesori



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" s-a desfășurat prin finanțarea obținută în cadrul programului Start ONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.

Proiect finanțat prin:

**START
ONG**
by Kaufland

