

Ćwiczenie 1 Komunikacja bez przemocy

Cel	Rozwój asertywności
Forma ćwiczenia	Odgrywanie roli
Wykorzystywane materiały	Kartki z rolami, reguły gry i prezentacja metody „komunikacji bez przemocy”
Liczba uczestników	duża grupa
Czas trwania	30 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	Przygotowanie kartek z opisem ról, reguły gry, prezentacja

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener prosi uczestników, aby usiedli w parach i udziela następujących wskazówek:

"Odegraj rolę na podstawie zdefiniowanych ról."

Następnie trener wręcza arkusz z regułami komunikacji bez przemocy i prosi o powtórzenie odegrania tej samej roli, ale z uwagą na reguły.

Materiały pomocnicze

Role

Rola 1

Pracujesz od roku u pewnego pracodawcy. Starasz się, aby być w pracy na czas i zawsze wykonujesz do końca powierzone ci obowiązki. Obecnie w przedsiębiorstwie jest okres szczytu, pomimo tego chciałbyś w tym tygodniu wziąć wolny dzień. Obiecałeś swojemu przyjacielowi, który się przeprowadza, że mu pomożesz w przeprowadzce.

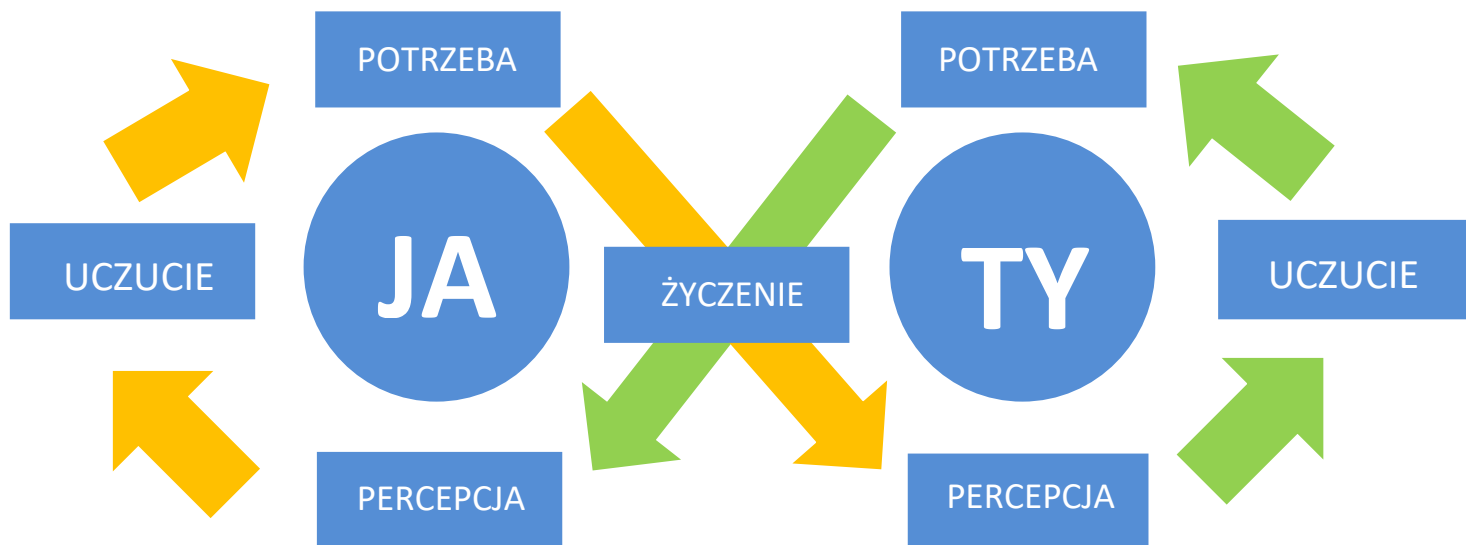
Rola 2

Od roku masz nowego pracownika. Zawsze przychodzi na czas i jest bardzo pracowity. Pewnego dnia przychodzi do ciebie i pyta się, czy mógłby prosić o dzień urlopu. W twojej firmie jest teraz okres szczytu i każdy pracuje w godzinach nadliczbowych, aby na czas wykonać zlecenia.

Zasady komunikacji bez przemocy

Komunikacja bez przemocy składa się z czterech etapów:

1. Obiektywna obserwacja, jakie uczucia wywołuje dana sytuacja/zachowanie.
2. Świadome odczuwanie uczuć.
3. Rozpoznanie powodu/przyczyny danych uczuć i zbudowanie świadomości, jakie potrzeby nie zostały zaspokojone.
4. Sformułowanie konkretnej prośby w powiązaniu z potrzebą (potrzebami), które nie zostały zaspokojone.



Podsumowanie

Trener prosi grupę o wskazanie różnic pomiędzy tymi dwoma odgrywanymi rolami.

- Czy w obu przypadkach byli w stanie wyrazić swoją opinię/ pytanie? W jaki sposób wyrażali ją najlepiej?
- Czy w obu przypadkach słuchali siebie nawzajem? Kiedy robili to najlepiej?
- Po której rozmowie uczestnicy czuli się najlepiej?