

Kdo sem in kam grem?

Komunikacija
pozitivna – nenasilna

“ISKRENA ZAHVALA”

Za vašo odločitev, da podarjate del sebe !

Dipl.soc.del. Gabrijela Kukovec Pribac



09.10.2015

Komunikacija je izmenjava sporočil.

Sporočila so sredstva v komunikaciji.

Notranji dialog v osebi poteka med deli ega.

KOMUNIKACIJA

Kitajska pismenka za besedo poslušanje je sestavljena iz nekaj znakov:

uho,

ti,

oči,

popolna pozornost,

srce.

Tečajji govorništva obstajajo in so dragi, tečajji poslušanja žal ne obstajajo, a bi bili dragoceni.

VEŠČINA I: POSLUŠANJE

Kako povzemamo: Ubesedimo, kar smo slišali - smiselno, v zaporedju, z možnimi poudarki, primerno skrajšano, čustva! in natančno.

Zakaj povzemamo: možnost, da preverimo, ali smo prav slišali, si zapomnili in razumeli, drugi nas lahko popravi in dopolni. Ker s tem drugemu pokažemo, da je vreden.

VEŠČINA II: POVZEMANJE

Sporočila usmerjena na bitje
Sporočila usmerjena na vedenje

Sporočila, katerih namen je
spodbujanje primernega vedenja

Sporočila, katerih namen je
spreminjanje neprimernega vedenja

Sporočila, katerih namen je pozitivno
potrjevanje osebe

VEŠČINA III: OBLIKOVANJE SPOROČIL

Smo pozorni na svoje notranje impulze.

Premislimo in se odločimo, kako se bomo odzvali.

Pazi, to kar drugi izraža – TO NISI TI.

UPORABA NENASILNE KOMUNIKACIJE (1):

Opazujem, ne ocenjujem – sem spremljevalec.

Prepoznam, zaznam in ubesedim svoja čustva: “Čutim...” To nisem jaz.

Povem, kaj želim od drugega (jasne, pozitivne, neposredne besede).

UPORABA NENASILNE KOMUNIKACIJE (2):

Kaj pohvalimo: osebnost in primerno vedenje, napredke in spremembe v vedenju.

Zakaj pohvalimo: da spodbujamo pozitivno samopodobo in utrujemo primerna vedenja.

Kako pohvalimo: tisto, kar je pri drugem še v razvijanju ali kar bi radi, da razvije.

NAUČITI SE POHVALITI

Kaj kritiziramo: neprimerno vedenje osebe

Zakaj kritiziramo: da ustavljamo neprimerna vedenja

Kako NE kritiziramo: osebnosti, lastnosti, karakteristik, identitete. Primerjava.

Kako kritiziramo: postopoma (najprej meja), odločno, spoštljivo, uvidevno, na samem.

NAUČITI SE KRITIZIRATI

Moti me + opis ne željenega vedenja.

Moti me, ko ti opis ne željenega vedenja, ker potem jaz posledice, ki jih ne želim, tako da te prosim želja.

Ko ti opis ne željenega vedenja, boš ti posledica, ki je ne želiš, tako da je bolje, da opis željenega vedenja.

Kritika vedenja + pohvala osebe.

Vprašanje postavljeno z namenom samokritike.

PRIMERNI NAČINI KRITIK

SPOŠTOVANJE: čustvo, ki ga čutimo, ko pri drugi osebi vidimo neko lastnost bitja, ki jo visoka cenimo.

SPOŠTOVANJE DOSTOJANSTVA:
Dostojanstvo je temeljen občutek človeka o sebi, da je vreden. Želimo, da drugi ljudje ne ogrožajo občutka osebne vrednosti. Želimo si tudi, da drugi potrjujejo naš občutek osebne vrednosti.

Otroke in mlade učimo tega prepričanja.

SPOŠTOVANJE DOSTOJANSTVA

**VEDNO
POVEJ SVOJO RESNICO
IN UPORABI TO, KAR REČEJO
DRUGI – DOBESEDNO.**

Kdo sem in kam grem?

**Sreče se ne lovi
z ribiško palico!**

Strah

Neuspeh

Premalo podpore

Ne vidi pomena

Varno zavetje

RAZLOGI ZA MOTEČE DEJAVNIKE?

Uporaba vedenj, ki ne ogrožajo.

Cenjenje individualnosti in cilji skupnosti.

Delitev odgovornosti.

Iskrenost in zanesljivost.

Zaupanje, spoštovanje in podpora.

Poštena pogajanja in dogovarjanja.

- Zakaj sem tukaj?
- Kdo je šef?
- Ali sem 'uredu' tak, kot sem?
- Kakšni so drugi?
- Ali sem urejen, kot to pričakujejo?
- Kako se bodo pogovarjali z menoj?

VAJA: Ležem k mirnemu počitku

VPRAŠANJA, KI KAŽEJO ZASKRBLJENOST:

Uporaba vedenja, ki ne ogroža.

Cenjenje individualnosti in cilji skupnosti.

Delitev odgovornosti.

Iskrenost in zanesljivost.

Zaupanje, spoštovanje in podpora.

Poštena pogajanja in dogovarjanja

NENASILJE

ZDRAVILNA MOČ BESED

JE ORGANIZACIJA, KI NAM POMAGA IZBIRATI PRIJAZNEJŠE BESEDE.

VABIM VAS, DA SE PRIDRUŽITE

TEJ ZAOBLJUBI:

Obljubljam, da bom preišljeno izbiral svoje besede.

Poskušal bom spregledati, kako obrekovanje prizadene ljudi, tudi mene,
in se bom trudil, da tega ne bom več počel.

Skušal bom besede, ki prizadenejo, nadomestiti z besedami,
ki spodbujajo, obvezujejo in bogatijo.

Obljubljam, da bom to počel z vsako besedo.

“Zdravilna moč besed vas prosi, da najprej premislite in šele nato spregovorite.

Cilj je preprost, vendar pomemben:
pazite na to, kar rečete, in kako to izgovorite.”

PET P-JEV ZDRAVE KOMUNIKACIJE

POZORNOST (spodbuda, prijaznost)

PRIZNANJE (hvala tudi za tisto, kar je samo po sebi umevno)

POGOVOR Z VPRAŠANJI (kaj počneš, načrtuješ, kaj upaš, česa se veseliš, te kaj skrbi... Tu sem zate, kaj potrebuješ?)

PRIPADNOST (Rada te imam!)

POHVALA (Osebi, ki jo imate radi, izrekajte priznanje, podporo, spodbudo; razveseljujete jo.)

Prvi stik

Skupnost – pripadnost

Utečeno rutino

Potrditev

Delovno etiko

Podporo

Vrednote

Naloge

Skrbi

Identiteto – sprejet

Vodenje – navodila

Namen – čemu sem tu?

“Vsak dan si drugačen!”

Jasnost

KAJ POTREBUJEMO/POTREBUJEJO?

Nekaj dovoliš.

Pohvališ konkretno vedenje.

Neprimerno vedenje spregledaš, pohvališ primerno.

Postavljanje ciljev – dosežkov – na pričakovanja so odzivi.

Vi morate biti prvi v prostoru.

Vi si morate želeli biti z njimi.

Nerganje je spoštovanje, sproščanje.

PRIDOBIVANJE POZITIVNE AVTORITETE

Ker ne vedo, kaj je pomembno, so pozorni na vse.

Ni predpostavke, da vedo, kako naj se vedejo.

Delajo tiso, kar poznajo, imate edinstveno priložnost usmerjanja.

Prepreči “grupiranje”, ti si opora.

Nasmej se in reci: “Tu sem zate, kaj potrebuješ?”

UPRAVLJANJE S PREDVIDEVANJI

KAJ POTREBUJEM?

- Sigurnost
- Raznolikost
- Pomembnost
 - Ljubezen
 - Razvoj
- Prispevanje

KAR SEJEŠ, TO ŽANJEŠ.

KAR DAŠ, TO DOBIŠ.

KAR MISLIŠ, TO SI!

Hvala, ker ste poslušali in slišali.

Gabrijela Kukovec Pribac

MOBI 041 729 501

e.mail: gabi.kukovec@gmail.com