

# Porozumienie bez przemocy (NVC) w praktyce szkolnej – jak mówić, by wzmacniać, nie ranić

Rada pedagogiczna

Wychowanie przedszkolne

Szkoła podstawowa (1-3)

Szkoła podstawowa (4-8)

Szkoła podstawowa (1-8)

Szkoła ponadpodstawowa

Szkolenie poświęcone jest praktycznemu zastosowaniu zasad Porozumienia bez Przemocy (NVC) w pracy szkolnej. Jego celem jest doskonalenie kompetencji komunikacyjnych nauczycieli poprzez wdrożenie modelu NVC według Marshalla Rosenberga, w celu budowania relacji opartych na empatii, szacunku i współpracy. Uczestnicy pracują na przykładach sytuacji szkolnych, ucząc się rozróżniania faktów od ocen, wyrażania uczuć i potrzeb oraz formułowania prośb zamiast żądań.

## KORZYŚCI DLA DYREKTORA

- **Wzmocnienie kompetencji komunikacyjnych kadry** – rozwijanie umiejętności komunikacji opartej na empatii i szacunku.
- **Skuteczniejsze radzenie sobie z konfliktami** – wyposażenie nauczycieli w narzędzia do pracy w sytuacjach trudnych i konfliktowych.
- **Wzrost świadomości emocjonalnej nauczycieli** – rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć oraz potrzeb.
- **Wsparcie dobrostanu nauczycieli** – poznanie technik dbania o własne emocje i potrzeby w pracy z ludźmi.

## KORZYŚCI DLA SZKOŁY / PLACÓWKI

- **Poprawa jakości relacji w społeczności szkolnej** – budowanie współpracy w relacjach nauczyciel–uczeń, nauczyciel–rodzic oraz w zespołach nauczycielskich.
- **Spójne podejście do komunikacji w szkole** – wprowadzenie wspólnego modelu porozumiewania się opartego na NVC.
- **Lepszy klimat pracy** – wspieranie relacji opartych na współpracy i wzajemnym zrozumieniu.

### Po szkoleniu uczestnicy:

- znają założenia Porozumienia bez Przemocy według Marshalla Rosenberga,
- potrafią odróżniać fakty od ocen i opinii,
- umieją wyrażać uczucia i potrzeby w sposób nieagresywny,
- formułują wspierające prośby zamiast żądań,
- stosują empatyczne słuchanie i reagowanie,
- wykorzystują model czterech kroków NVC w sytuacjach szkolnych,
- korzystają z narzędzi do pracy w sytuacjach konfliktowych,
- dbają o własne emocje i potrzeby w relacjach zawodowych.

## **RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA**

### **1. Wprowadzenie – filozofia NVC i postać Marshalla Rosenberga**

1. Ćwiczenie: „Wspiera czy rani?”
2. Filozofia NVC i postać Marshalla Rosenberga

### **2. Model czterech kroków NVC: obserwacje – uczucia – potrzeby – prośby**

1. Obserwacje: odróżnianie faktów od ocen
2. Uczucia: nazywanie uczuć i rozróżnianie ich od ukrytych ocen
3. Potrzeby: rozpoznawanie potrzeb i odróżnianie ich od strategii
4. Prośby: różnice między prośbą a żądaniem
5. Zastosowanie modelu 4 kroków w sytuacjach szkolnych

### **3. Empatia w praktyce NVC – jak zadbać o innych i o siebie**

1. Empatyczne słuchanie i komunikaty blokujące porozumienie
2. Empatia dla siebie, monolog wewnętrzny, „nie” w duchu NVC