JĘZYK SERCA

EMPATYCZNA KOMUNIKACJA WG ROSENBERGA

Aleksandra Mroczko

08.2022

KIM JESTEM?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

NA DZIŚ:

1. Spostrzeżenia jako sposób reakcji
2. Współpraca z emocjami
3. Potrzeby jako źródło rozwiązań
4. Negocjacje, odmowa i wspólne rozwiązania

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

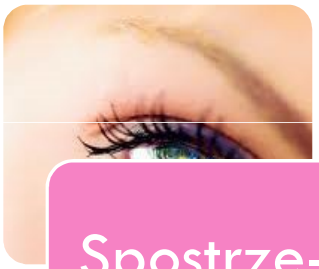
SZUKAMY PODPOWIEDZI
W KSIĄŻKACH I SZKOLENIACH
Poszerzamy wiedzę
Mamy więcej oczekiwań wobec siebie
Tracimy kontakt z intuicją
ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

JĘZYK SERCA

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

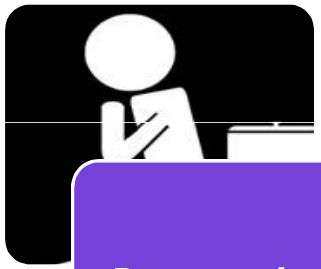
JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg

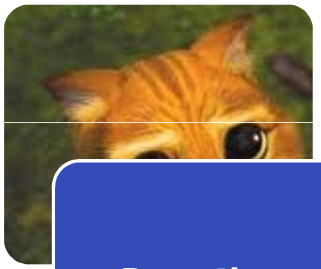


Spostrze-
żenie

Uczucie



Potrzeba



Prośba

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

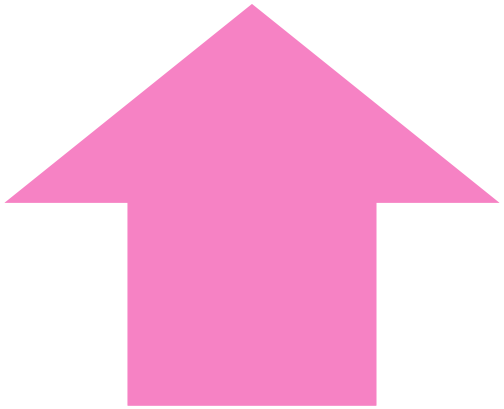
ODSŁONIĘCIE SIĘ
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

OCENIANIE I KRYTYKA VS SPOSTRZEŻENIA

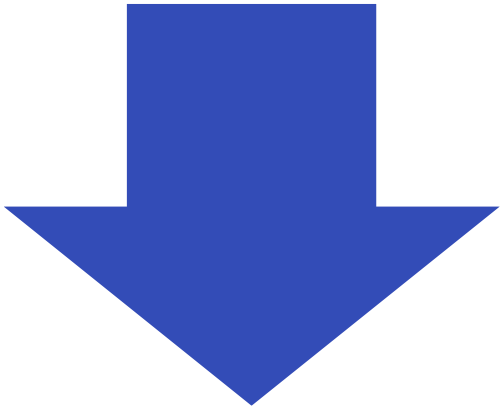
Spostrzeżenie jako sposób reakcji

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

CZYSTE SPOSTRZEŻENIA



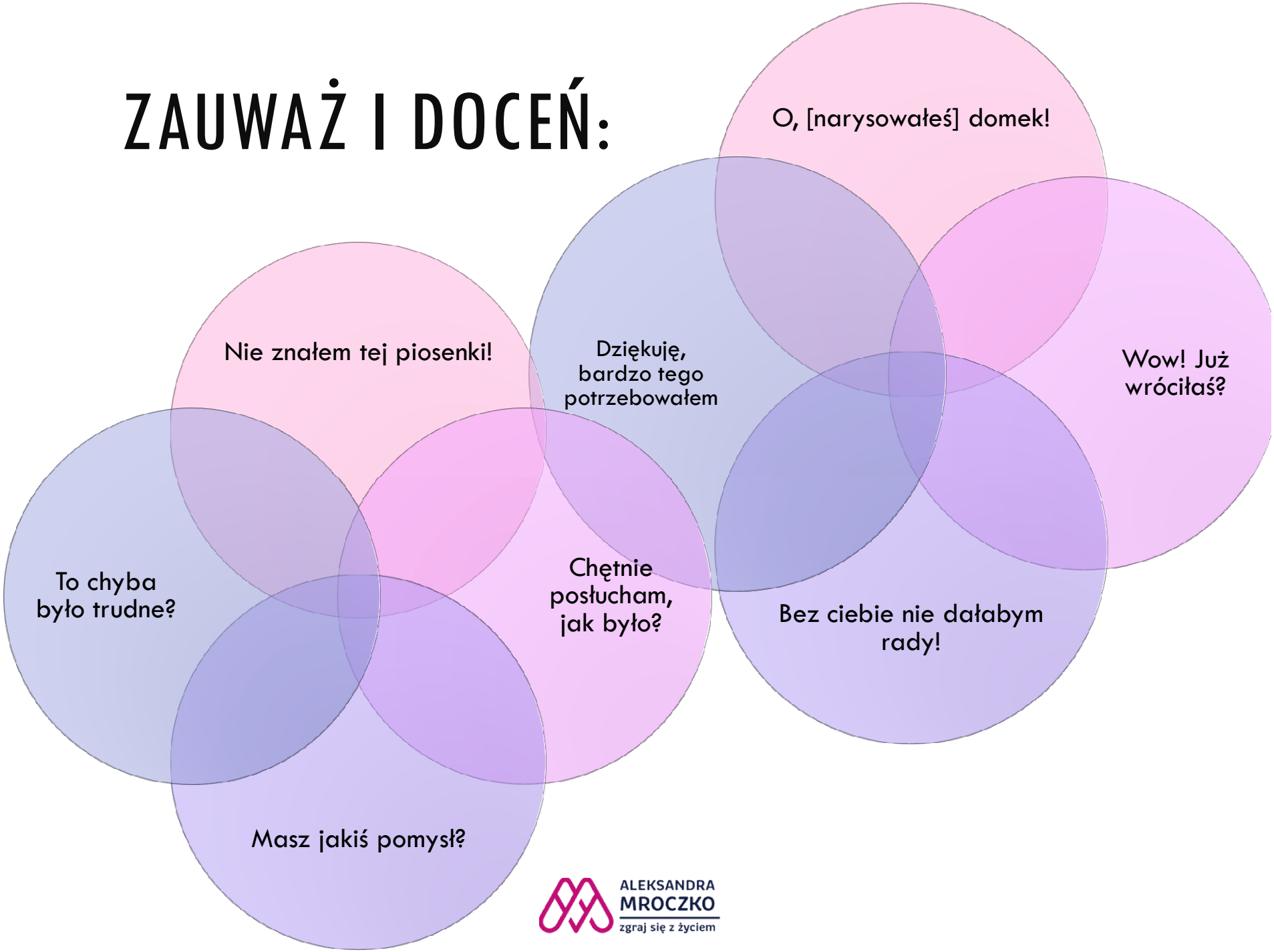
Spostrzeżenia:
- dają wolność działania,
- zwiększają szansę na otwartość i dzielenie się,
- wzmagają poczucie sprawstwa i samodzielności,
- budują wewnętrzną motywację.



Oceny:
- uzależniają, ograniczają i definiują,
- utrwalają hierarchię w relacji,
- są motywacją zewnętrzną,
- etykiety zostają na zawsze,
- ograniczają kontakt z intuicją i samoświadomością.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

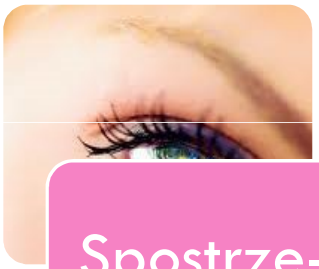
ZAUWAŻ I DOCEŃ:



ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

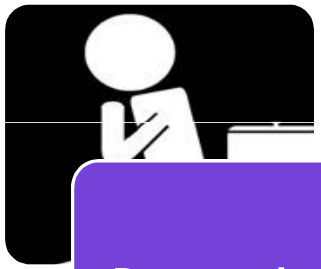
JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg

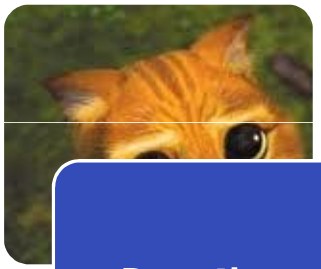


Spostrze-
żenie

Uczucie



Potrzeba



Prośba

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

NVC DZIAŁA Z DWÓCH STRON

Zrozumienie siebie i wyrażanie siebie w 4 krokach.

Zrozumienie, otwartość na innych oraz słuchanie w 4 krokach.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

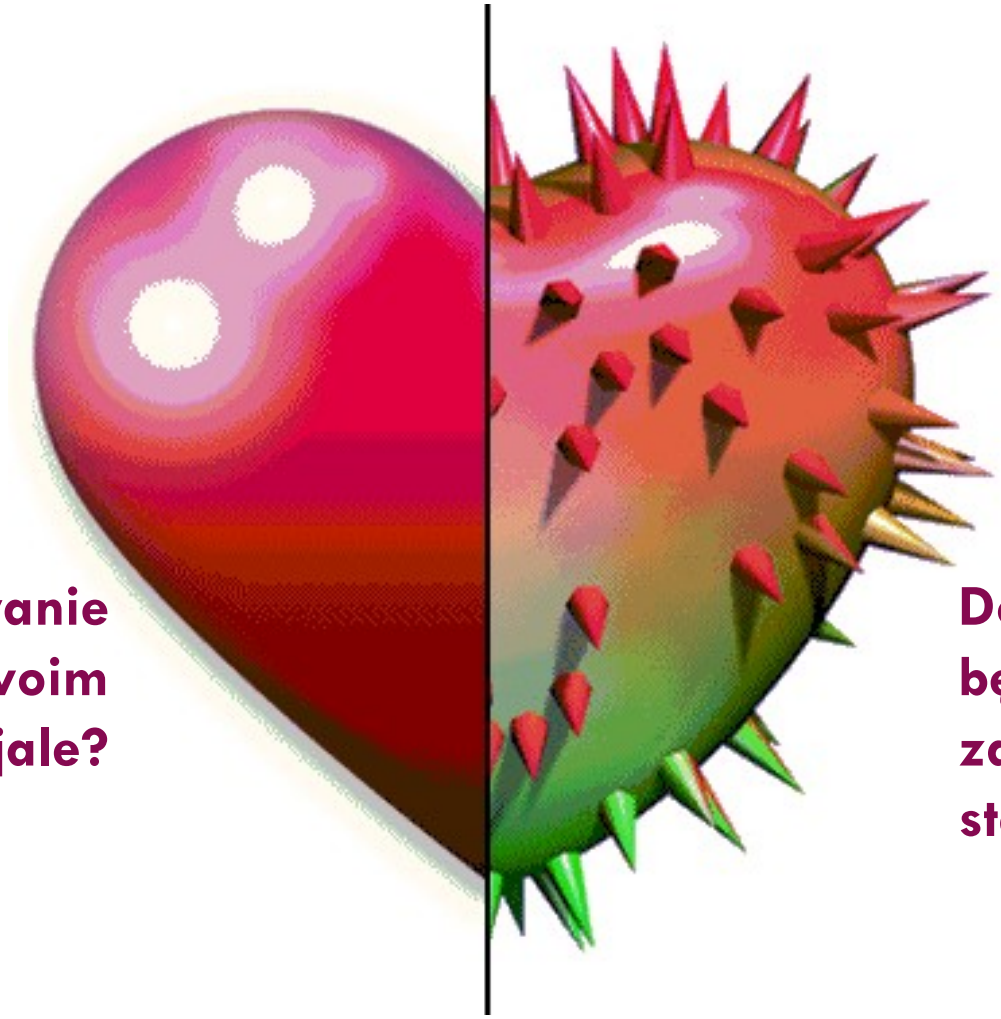
WSPÓŁPRACA Z (TRUDNYMI) EMOCJAMI

Własnymi i podopiecznych

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Jakie emocje Ci mogą towarzyszyć?

Jakie zachowanie jest w Twoim potencjale?



Jakie emocje Ci mogą towarzyszyć?

Do czego będziesz zdolna/y w takim stanie?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Jakie „dziwne” zachowania podopiecznych sobie przypominasz?
Co mogło leżeć pod spodem?

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

KAŻDY Z NAS MA POTENCJAŁ DZIAŁANIA W SPOSÓB WSPIERAJĄCY I BUDUJĄCY ORAZ ZDOLNOŚĆ RANIENIA I NISZCZENIA.

CO SPRAWIA,
ŻE SERCE JEST PUSTE LUB PEŁNE?

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

WYBIERZ POTRZEBY

Które rezonują z Tobą, są dla Ciebie dziś aktualne i sprawiają, że Twoje serce staje się pełne lub puste.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

JAK JASNO ŚWIECI TWOJE SŁOŃCE?

- **Na 8 promieniach słońca wymień swoje potrzeby.**
- **Określ na skali 1-10 w jakim stopniu realizujesz każdą z nich.**

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

BODZIEC NIE JEST ŹRÓDŁEM UCZUĆ,
LECZ JEDYNIE AKTYWATOREM,
UŚWIADAMIAJĄCYM NAM ISTNIENIE
POTRZEBY.

DO CZEGO NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ
ENERGIĘ EMOCJI?

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

ZADBAJ O SWOJE POTRZEBY

TWORZĄC LISTĘ STRATEGII NA ICH SPEŁNIENIE

- ✓ Do wykonania samodzielnie.
- ✓ Z pomocą innych.
- ✓ Zaczerpnij od świata.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

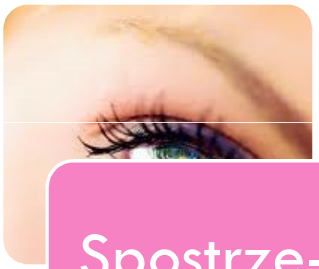
POMIĘDZY BODŹCEM A REAKCJĄ JEST PRZESTRZEŃ. W TEJ PRZESTRZENI LEŻY WOLNOŚĆ I MOC WYBORU NASZEJ ODPOWIEDZI.

Victor Frankl

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

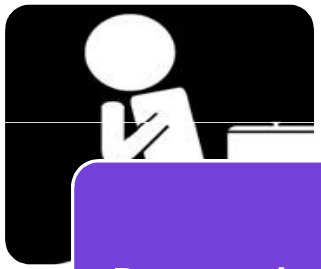
JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg

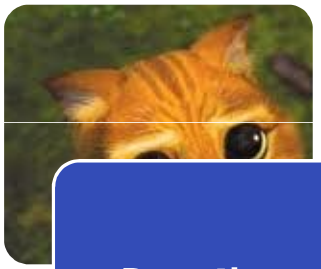


Spostrze-
żenie

Uczucie



Potrzeba



Prośba

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

CO WAŻNEGO

dziś się
nauczyłaś, nauczyłeś?

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

DZIĘKUJĘ

Do zobaczenia jutro!

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

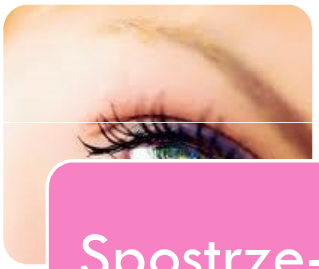
SKRAJNE EMOCJE I GRANICE

Pora na trudne historie

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

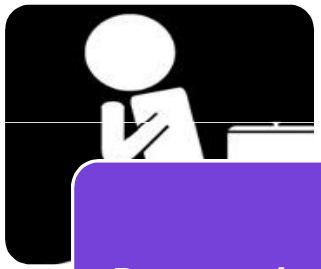
JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg

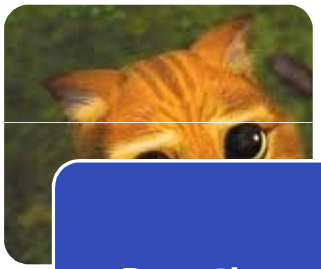


Spostrze-
żenie

Uczucie



Potrzeba



Prośba

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

EMOCJE SĄ
POSŁAŃCEM
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

CO MÓWIĄ EMOCJE?

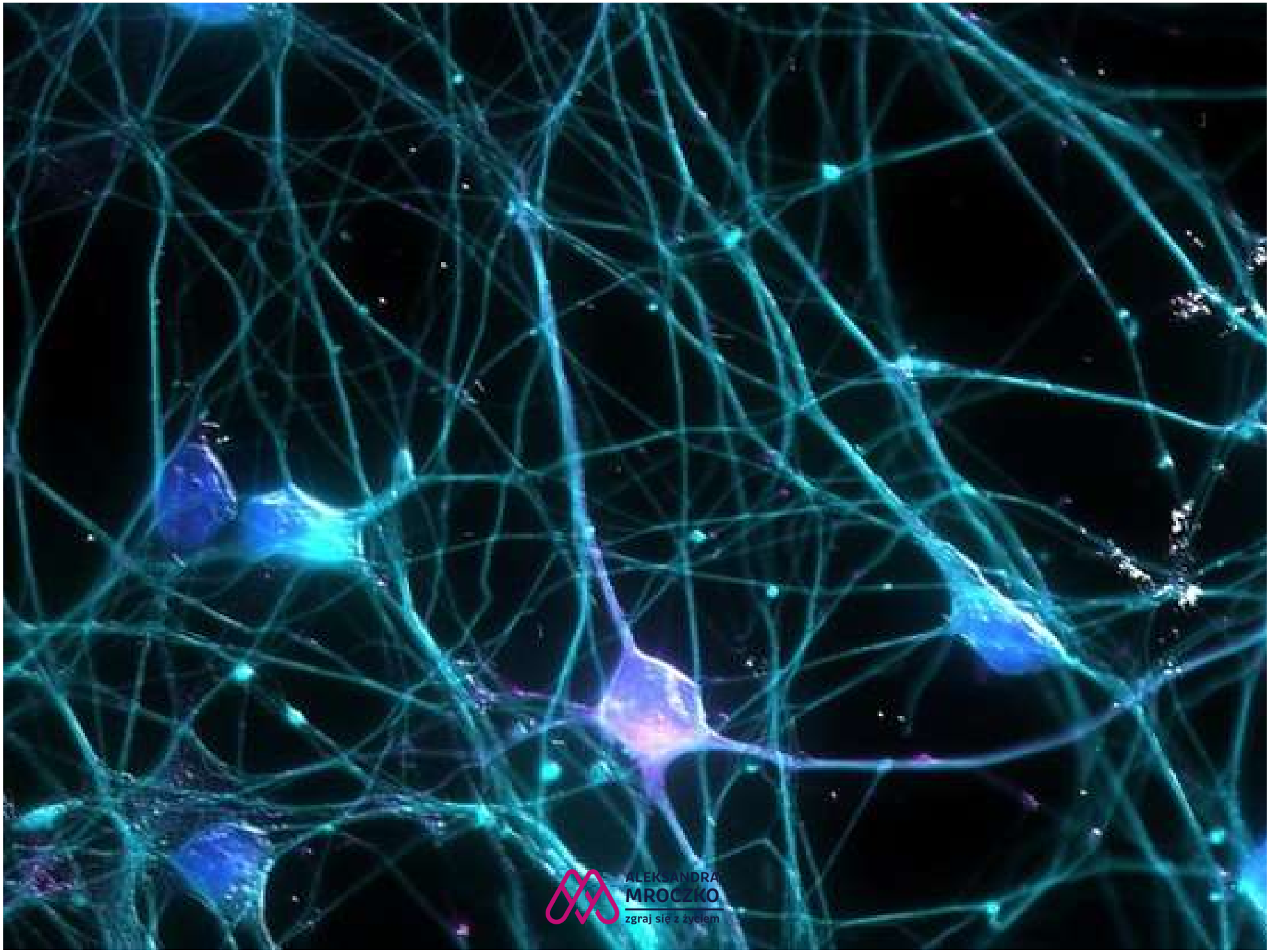
ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

NIE BÓJ SIĘ DZIECIĘCYCH EMOCJI. ONE NIE SĄ O TOBIE

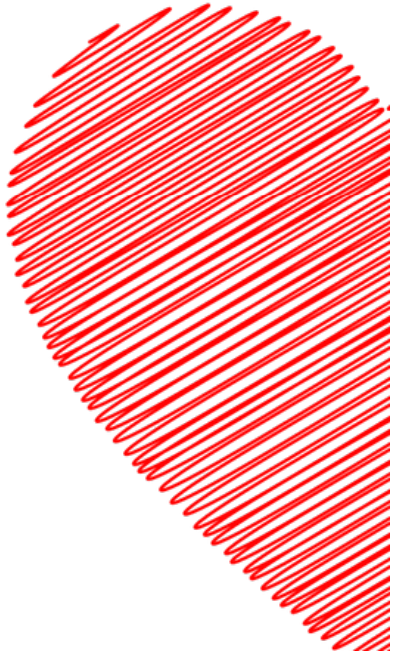
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

SKRAJNE EMOCJE

Jak je wyrażać i rozumieć?


ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

Hormones
Neurotransmitters



ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

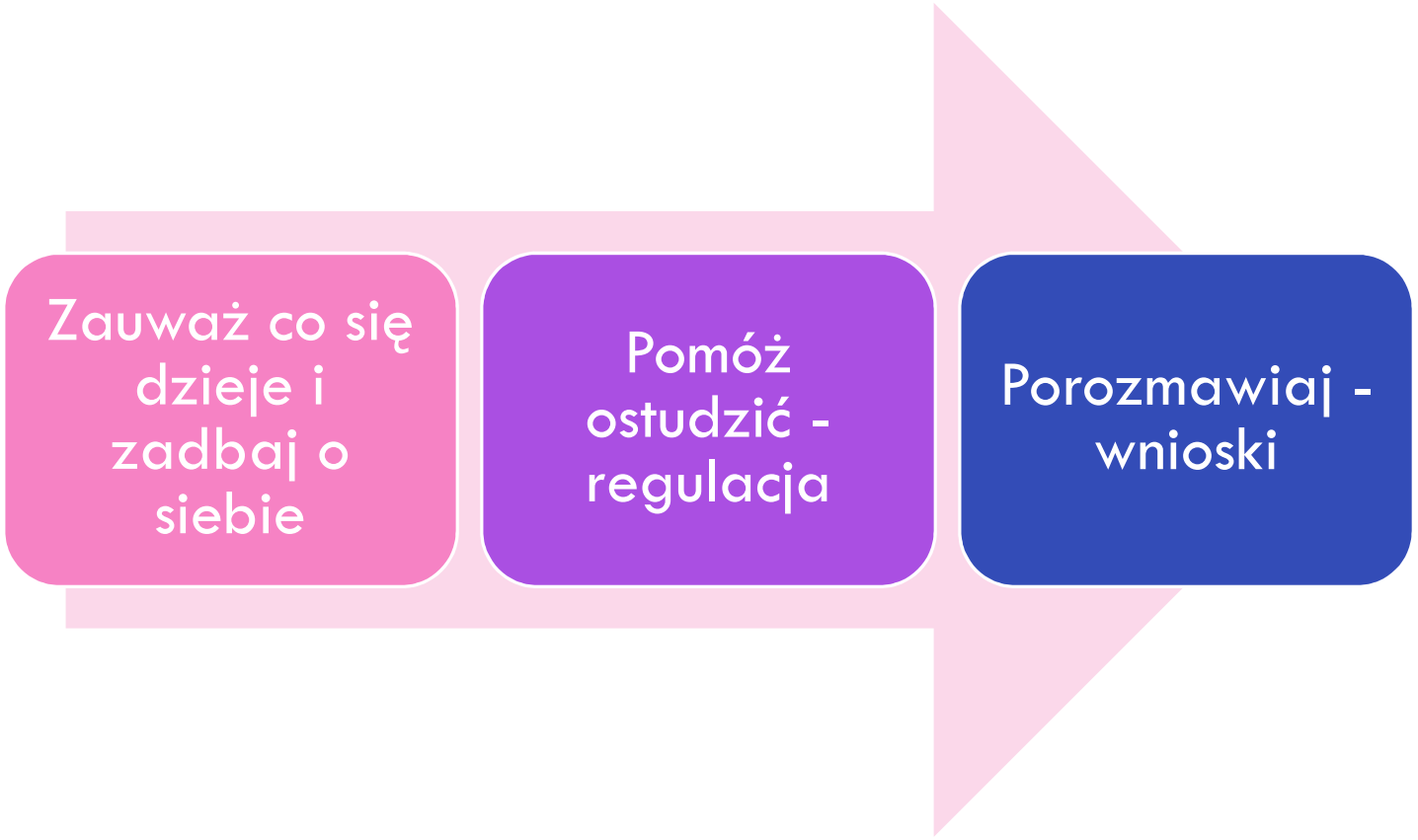
CO ZROBIĆ, GDY JUŻ JEST DUUŻA ZŁOŚĆ?

⇨ Narysuj, jak bardzo jesteś zły!
⇨ Przerwa.
⇨ Koncentracja na działaniu.
⇨ Wyrażenie zrozumienia, nazwanie emocji.
⇨ Koregulacja.

⇨ Oddech, schłodzenie.
⇨ Krzyk żyrafy.
⇨ Wejdź w buty 2. osoby.
⇨ Ucz się siebie: Pozwól sobie na złość(!), reaguj na pierwsze sygnały i zmieniaj myśli złościorodne.
⇨ Ze złości weź informację i energię a nie sposób działania.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

FAZY WSPIERANIA W EMOCJACH



WYKRZYCZ GNIEW W JĘZYKU SERCA

Wykrzycz co widzisz

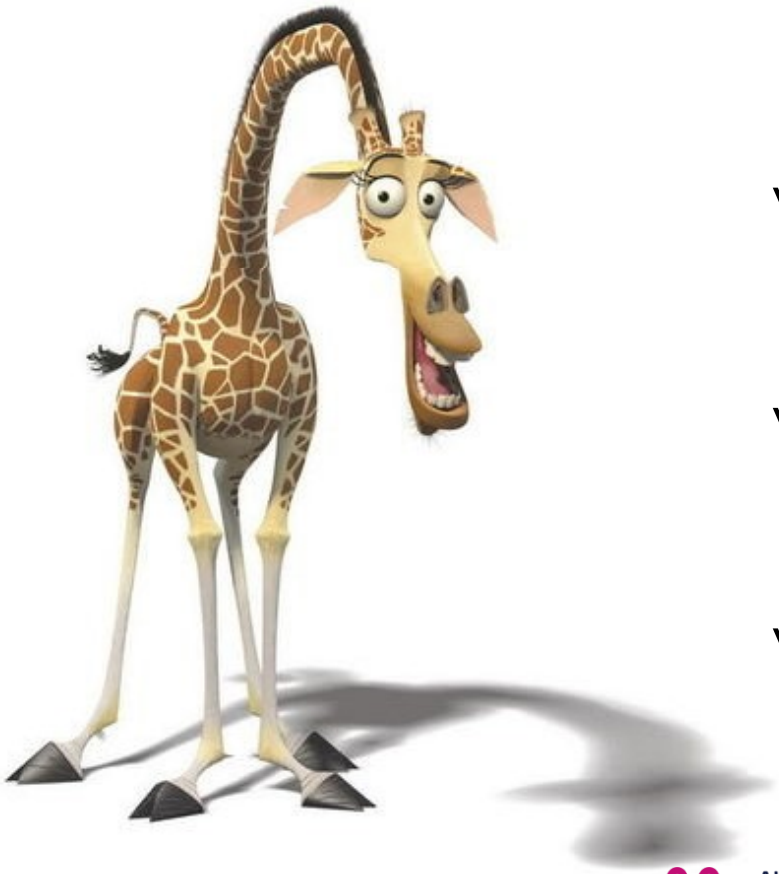
Wykrzycz co czujesz

Wykrzycz potrzebę

Wykrzycz prośbę

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

JAK ŻYRAFA WYKRZYKUJE GNIEW?



Wykrzykuje co widzi:

- Tu leżą i skarpetki i ogryzek i talerze i okruszki a wczoraj wieczorem odkurzałam i myłam podłogę!

Wykrzykuje emocje:

- Jestem wściekła!!!!! Nie mam sił!!!! Jestem zmęczona i bezradna!!!!

Wykrzykuje potrzebę

- Chcę więcej współpracy!!!! I szacunku!!! I docenienia za to, co robię!

Wykrzykuje prośbę

- Teraz wyjdę na 5 minut. Bo mam dużo złości. I boję się, że Cię zranię. A zależy mi na relacji. Jak wrócę chcę o tym pogadać!

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

POĆWICZ!

Przypomnij sobie sytuację, w której Twoje emocje nie pozwoliłyby Ci na „wejście w buty” drugiej strony. Napisz, co mogłaś wykrzyczeć w zgodzie z NVC

- Co widziałaś.
- Jakie miałaś emocje.
- Jakie potrzeby za tymi emocjami stały.
- Jaka strategia pozwoliłaby na realizację potrzeb?

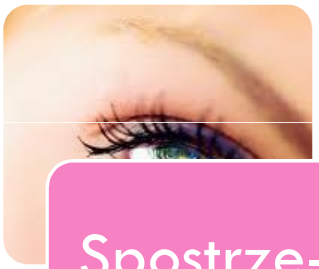
ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

OD EMOCJI PRZYJMIJ ENERGIĘ I INFORMACJĘ, A NIE SPOSÓB DZIAŁANIA.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

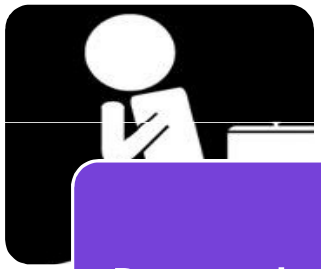
JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg

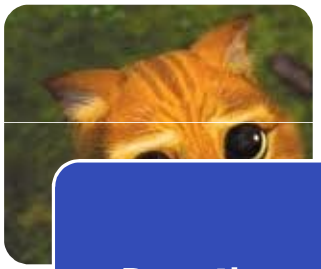


Spostrze-
żenie

Uczucie



Potrzeba

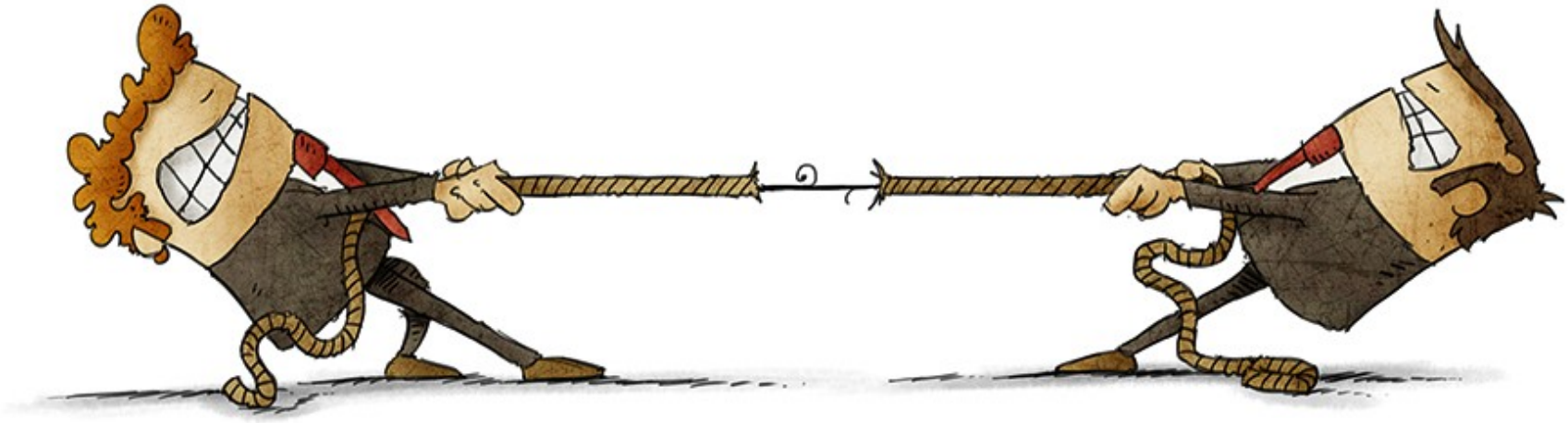


Prośba

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

ZAMIEŃ ŻĄDANIA NA WSPÓŁPRACĘ

Jak rozpoznać i gdzie stawiać granice?



CO NIE DZIAŁA?

Jakie znasz sposoby stawiania granic?
Jak one wpływają na relację?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

KOSZTOWNE SPOSOBY STAWIANIA GRANIC:

- Wykłócanie się.
- Upieranie się przy swojej racji.
- Walka na argumenty.
- Manipulacja.
- Przerzucanie odpowiedzialności.
- Zmienianie tematu.
- Zamiatanie pod dywan.
- Rezygnowanie.
- Izolowanie się.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

CZYM NIE SĄ GRANICE?

Zweryfikuj swoje przekonania na temat granic.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

CZYM SĄ GRANICE?

Zweryfikuj swoje przekonania na temat granic.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

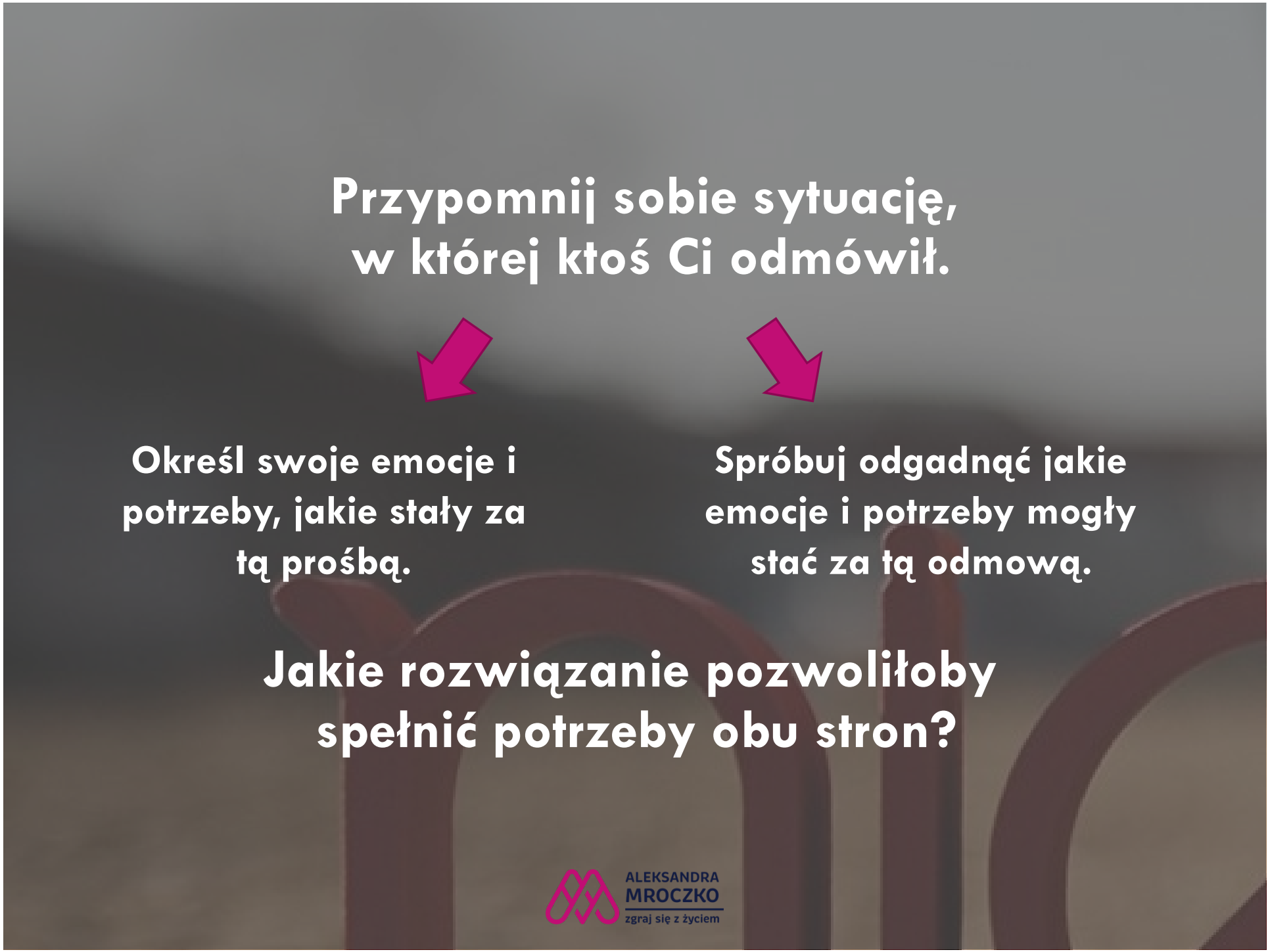
GDZIE LEŻĄ TWOJE GRANICE?

Rozpoznasz je po złości, bezradności i żalu. Kształtuje je (nie)spełnienie naszych potrzeb.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

ZA KAŻDYM
NIE
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem
Photo by:
Ketut Subiyanto

STOI
TAK
DLA INNEJ
POTRZEBY
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem
Photo by:
Ketut Subiyanto


Przypomnij sobie sytuację,
w której ktoś Ci odmówił.
Określ swoje emocje i potrzeby, jakie stały za tą prośbą.
Spróbuj odgadnąć jakie emocje i potrzeby mogły stać za tą odmową.
Jakie rozwiązanie pozwoliłoby spełnić potrzeby obu stron?
ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

ZAWSZE ZNAJDZIE SIĘ SPOSÓB, ABY SPEŁNIĆ POTRZEBĘ

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

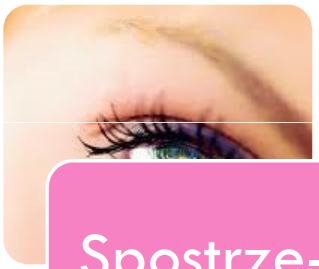
ZA CO CHCESZ PODZIĘKOWAĆ?

Które doświadczenie dało Ci najwięcej?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

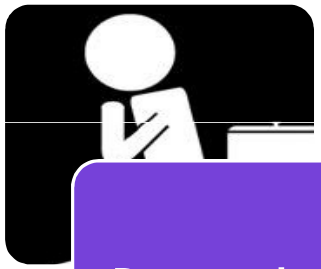
JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg

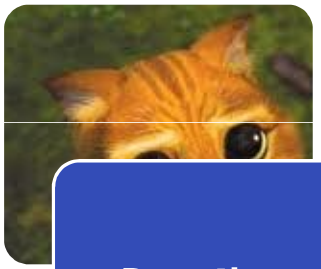


Spostrze-
żenie

Uczucie



Potrzeba



Prośba

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

DZIĘKUJĘ
1. Zastosuj NVC w tym tygodniu, najlepiej już dziś.
2. Zaplanuj jaki aspekt empatycznej komunikacji chcesz rozwinąć.
3. Zapisz się na kurs Moc Emocji lub skorzystaj z innych propozycji -> 10% rabatu z kodem GDAŃSK
Aleksandra Mroczko
ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem