



Politechnika Łódzka



Komunikacja empatyczna (NVC) i zarządzanie emocjami

Ewa Worotyńska Kos – psycholog, terapeuta TSR, trener NVC
Licencja: Creative Commons - CC BY 4.0



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZAŁOŻENIA Marhalla Rosenberga

Wszyscy ludzie mają ten sam zestaw potrzeb.
Różnimy się sposobem ich zaspokajania

POTRZEBA - STRATEGIA



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZAŁOŻENIA Marhalla Rosenberga

Wszystko co robimy w życiu –
to zaspokajamy potrzeby.
Potrzeby każdego są ważne
i każdy ma prawo do ich zaspokojenia,
tak jak chce.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mamy wrodzoną neurobiologiczną
tendencję do tego, żeby pomagać zaspakajać
potrzeby innych ludzi.
Mamy to zakodowane –
współczucie i EMPATIA



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Warunkiem koniecznym w relacjach
jest brak przymusu – **WOLNOŚĆ**.
Możesz wytworzyć w sobie wolność
wobec reakcji drugiej osoby.
Wytworzenie wolności **“robi MAGIĘ”!**
JEST TO PRZESTRZEŃ, do tego,
żeby ta osoba to zrobiła.
Przymus nie daje przestrzeni!



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



JEŚLI KTOŚ NIE ROBI TEGO, CO MY CHCEMY

1. Osoba nie rozumie, co ma zrobić lub nie rozumie dlaczego jest to dla nas ważne
2. Osoba mówi "NIE" naszej potrzebie, mówi "TAK" swojej potrzebie
3. Jest przymuszana, brak wolności



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dwa języki komunikacji



JĘZYK ŻYRAFY - POTRZEBY

Co jest dla mnie ważne?
empatia dla siebie i innych
szczerłość, kontakt,
zaspokajają potrzeby swoje i
cudze



JĘZYK SZAKAŁA - OCZEKIWANIA

Kto ma rację?
oceny, osądy, zarzuty,
porównania, doradzanie,
analizowanie, negowanie,
przemoc, zaspokajają swoje
potrzeby



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Język żyrafy

Posługuje się językiem uczuć i potrzeb
W czasie rozmowy nastawia się na
słuchanie drugiego
Potrafi dotrzeć do swoich i cudzych
potrzeb
Żyrafa wyraża siebie jasno i szczerze,
mówi „nie” kiedy myśli „nie”
Odnosi się z szacunkiem i empatią
do drugiego



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Język szakala

Chce mieć racje
Ocenia, krytykuje, porównuje, rani,
oskarża
Oczekuje, że inni spełnią jego żądania
Sądzi po pozorach
Atakuje, stosuje kary i nagrody
Doradza nieproszony
Edukuje, pociesza, neguje, lituje się



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





SPOSTRZEŻENIE

Co się stało?
Jakie są fakty?

UCZUCIA

Moje i drugiej osoby

POTRZEBY

Czego ważnego chce?
Co ważnego potrzebuje?

PROŚBA

Wypowiadam, czego chce, w formie prośby

1

2

3

4

CZTERY KROKI NVC

ZARZĄDZANIE, REGULOWANIE EMOCJI

Umiejętność odczuwania
i wpływania na poziom emocji.
Decydowanie, ile informacji o
swoim stanie zostaje ujawnione
światu oraz zdolność do oceny
sensu i intensywności odczuwanej
emocji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



URUCHOMIENIE EMOCJI

bodziec

zmysły

interpretacja

emocje



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



EMOCJE



emocje podstawowe

RADOŚĆ
ZASKOCZENIE
STRACH
GNIEW
WSTRĘT
SMUTEK
POGARDA



emocje pierwotne, obwody emocji

CIEKAWOŚĆ
POŻĄDANIE SEKSUALNE
TROSKA, OPIEKA
WŚCIEKŁOŚĆ
ZABAWA
SMUTEK SEPARACYJNY
STRACH
ODRAZA



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



POTRZEBY



Maslow

SAMOREALIZACJI, ROZWOJU
SZACUNKU, UZNANIA
PRZYNALEŻNOŚCI
BEZPIECZEŃSTWA
FIZJOLOGICZNE

Deci

AUTONOMII
KOMPETENCJI
RELACJI



Frankl i inni

TRANSCENDENCJI
ZNACZENIA, WKŁADU, UDZIAŁU
KONTAKTU
MIŁOŚCI, WSPÓŁPRACY
REZULTATU
PRZEWIDYWALNOŚCI
WOLNOŚCI
SPOKOJU, SPÓJNOŚCI
ŚWIĘTOWANIA



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



REGULOWANIE EMOCJI - METODY



Reinterpretacja
Kształtowanie
Helikopter view
Wpływ - kręgi wpływu

Metody pracy z myślami



Ćwiczenie PERŁA
Przebaczenie
Uznanie, pytanie o potrzeby
Wdzięczność
Resonant Healing

Metody pracy z sercem



Oddychanie przeponowe, miedniczne
TRE
METODA FELDENKRAISA
Tupanie, śmiech, krzyk, chodzenie

Metody pracy z ciałem



RESONANT HEALING
Rozmowa z drugim człowiekiem
Kontakt z drugim człowiekiem

Kontakt



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Politechnika Łódzka



Prezentację opracowała: Ewa Worotyńska Kos

psycholog, terapeuta TSR, trener NVC

Licencja: Creative Commons - CC BY 4.0



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

