



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2

Modul D: Efektivní způsoby komunikace se staršími
lidmi

HAPPSY

Plán lekce 3: Nenásilná komunikace



Plán lekce 3: Nenásilná komunikace

Cíl:

Aktivity v tomto plánu lekce mají za cíl rozvíjet nenásilné komunikační dovednosti mezi účastníky, které jim umožňují vyjádřit se a naslouchat ostatním bez nepřátelství. Jsou strukturovány tak, aby vzdělávaly účastníky o principech a aplikacích nenásilné komunikace (NVC) v různých prostředích. První aktivita představuje základní aspekty NVC, klade důraz na empatické naslouchání a vyjadřování bez posuzování, zaměřené na zlepšení komunikačních dovedností účastníků. Druhá aktivita se zaměřuje na vývoj praktických strategií pro integraci NVC do každodenních osobních a profesionálních interakcí, povzbuzuje účastníky, aby vytvářeli akční plány. Závěrečná aktivita využívá infografiku, aby se konkrétně zabývala aplikací NVC v komunikaci se staršími lidmi, přičemž zdůrazňuje důležitost empatie a přizpůsobených komunikačních technik. Celkově jsou tyto aktivity navrženy tak, aby poskytovaly komplexní pochopení NVC, podporovaly praktické aplikační dovednosti a posilovaly schopnost účastníků efektivně a s respektem komunikovat, zejména s citlivými nebo zranitelnými skupinami, jako jsou starší lidé.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

- o Skupinové cvičení – porozumění nenásilné komunikaci (20 minut)
- o Vývoj plánu – Začlenění nenásilné komunikace do každodenního života (20 minut)
- o Infografická analýza – Nenásilná komunikace se seniory (20 minut)

Potřebné materiály:



Aktivita 1

- o Zařízení schopné přehrávat video (např. počítač, projektor, reproduktory).
- o Video o nenásilné komunikaci (úvod Marshalla Rosenberga - <https://www.youtube.com/watch?v=DgaeHeIL39Y>)
- o Tabule nebo flip chart s fixami pro zaznamenávání klíčových bodů během diskusí.

Aktivita 2

- o Poznámkové bloky a pera pro každého účastníka.
- o Tabule nebo flip chart s fixami pro každou skupinu.
- o Kopie souhrnného listu zásad NVC (volitelné).

Aktivita 3

- o Infografika, která jasně ilustruje techniky NVC šité na míru pro komunikaci se staršími lidmi.
- o Projektor a plátno nebo tištěné kopie infografiky pro každého účastníka.
- o Tabule nebo flip chart pro skupinové poznámky.
- o Fixy a poznámky.

Výsledky učení:

- o Účastníci porozumí principům nenásilné komunikace a uvědomí si její význam při podpoře respektujících a empatických interakcí.



- o Účastníci zlepší svou schopnost vyjadřovat pocity a potřeby bez posuzování a empaticky naslouchat, což je klíčové pro efektivní a respektující komunikaci.
- o Účastníci budou vybaveni k aplikaci technik NVC v různých prostředích, od osobních vztahů po profesionální prostředí, čímž se zvýší celková kvalita interakce.
- o Prostřednictvím NVC budou účastníci rozvíjet dovednosti konstruktivně řešit konflikty s cílem řešit spory bez agrese a se vzájemným respektem.
- o Účastníci se naučí specifické techniky NVC šité na míru pro interakce se staršími jedinci, které podporují lepší porozumění a přizpůsobení jejich jedinečným potřebám.
- o Díky analýze infografiky si studenti rychle osvojí efektivní komunikační techniky a pochopí, jak je aplikovat v reálných situacích, zejména v kontextu péče.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Bay Area CBT Center (2024, 1. srpna). Komunikace NVC: Pochopení klíčových principů.

<https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Centrum pro nenásilnou komunikaci, CNVC (2024, 26. března). Pěstování naděje, porozumění a míru – Krátký úvod do NVC s Marshallem Rosenbergem [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (nd). Základy nenásilné komunikace. Bay Area Nenásilná komunikace. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>



Nunes, PHA, da Silva, CVR, Palhares, CVT, Gonçalves, GKN a de Lourdes Freitas, CM (2023). Nenásilná komunikace a její účinky na vztah pečovatele a seniora: Přehled literatury. Caderno de ANAIS DOMŮ.

Rosenberg, MB (2015). Nenásilná komunikace: Jazyk života: Život měnící nástroje pro zdravé vztahy (3. vydání). PuddleDancer Press.

Centrum pro nenásilnou komunikaci. Účel NVC.
<https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul D: Efektivní způsoby komunikace se staršími lidmi

HAPPSY

Plán lekce 3: Nenásilná komunikace

Aktivita 1: Skupinové cvičení. porozumění nenásilné komunikaci



AKTIVITA 1

Titul aktivity: Skupinové cvičení – Porozumění nenásilné komunikaci

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Nenásilná komunikace (NVC) je komunikační metoda vyvinutá psychologem Marshalllem Rosenbergem. Zaměřuje se na empatické naslouchání a mluvení a jeho cílem je podporovat porozumění a naplňovat potřeby všech zúčastněných stran, aniž by došlo k emoční újmě. NVC se soustřeďuje na vyjadřování pocitů a potřeb otevřeně a bez posuzování, předkládání žádostí místo požadavků a pěstování vzájemného respektu a porozumění.

Cíle a záměry:

- o Vzdělávat účastníky v principech nenásilné komunikace a prozkoumat její uplatnění v každodenních interakcích.
- o Pochopit základní složky NVC, včetně jasného vyjadřování pocitů a potřeb a empatického naslouchání.
- o Identifikovat a diskutovat praktické aplikace principů NVC v osobním a profesionálním prostředí.
- o Zlepšit komunikační dovednosti nácvikem empatie a jasného, nehodnotícího vyjadřování.

Potřebné materiály:

- o Zařízení schopné přehrávat video (např. počítač, projektor, reproduktory).
- o Video o nenásilné komunikaci (úvod Marshalla Rosenberga – <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>)
- o Tabule nebo flip chart s fixami pro zaznamenávání klíčových bodů během diskusí.



Délka aktivity: 20 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Stručně představte účastníkům koncept nenásilné komunikace a zdůrazněte její význam pro podporu zdravějších interakcí. Vysvětlete, čeho se bude video týkat a na co by si měli dát pozor.

Krok 2: Přehrajte video. Zajistěte, aby všichni účastníci video jasně viděli a slyšeli, abyste maximalizovali porozumění a zapojení.

Krok 3: Po zhlédnutí videa ved'te diskusi pomocí následujících otázek:

- o Klíčové principy: Jaké jsou klíčové principy nenásilné komunikace identifikované ve videu?
- o Denní interakce: Jak lze tyto principy aplikovat v každodenních interakcích? Diskutujte o konkrétních scénářích, kde může být NVC prospěšná.

Krok 4: Shrňte diskutované klíčové body. Povzbud'te účastníky, aby přemýšleli o tom, jak mohou začlenit NVC do svých budoucích komunikačních strategií.

Případné variace aktivity:

Instruktor může vyhledat a sdílet další videa o Nenásilné komunikaci.

Tipy a doporučení:

- o Zdůrazněte důležitost pozorného naslouchání během videa a diskuse, protože porozumění NVC vyžaduje hluboké uznání perspektiv ostatních.
- o Vytvořte prostředí, ve kterém se účastníci budou cítit pohodlně při sdílení osobních zkušeností a názorů, což může zlepšit zážitek z učení pro každého.



- o Nabídněte další zdroje (knihy, články nebo online kurzy) pro zájemce o další zkoumání NVC.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Centrum pro nenásilnou komunikaci, CNVC (2024, 26. března). Pěstování naděje, porozumění a míru – Krátký úvod do NVC s Marshallem Rosenbergem [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Nunes, PHA, da Silva, CVR, Palhares, CVT, Gonçalves, GKN a de Lourdes Freitas, CM (2023). Nenásilná komunikace a její účinky na vztah pečovatele a seniora: Přehled literatury. Caderno de ANAIS DOMŮ.

Rosenberg, MB (2015). Nenásilná komunikace: Jazyk života: Život měnící nástroje pro zdravé vztahy (3. vydání). PuddleDancer Press.

Centrum pro nenásilnou komunikaci. Účel NVC.

<https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul D: Efektivní způsoby komunikace se staršími lidmi

HAPPSY

Plán lekce 3: Nenásilná komunikace

Aktivita 2: Rozvoj plánu- začlenění nenásilné komunikace do každodenního života



AKTIVITA 2

Titul aktivity: Rozvoj plánu – Začlenění nenásilné komunikace do každodenního života

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Nenasilná komunikace (NVC) poskytuje jednotlivcům nástroje, jak se konstruktivně a empaticky zapojit do konverzace s cílem řešit konflikty a komunikovat bez agrese. Tento přístup je zvláště cenný v osobních a profesionálních prostředích, kde je efektivní komunikace zásadní pro podporu porozumění a spolupráce. Tím, že se NVC zaměřuje na pocity, potřeby a soucitný dialog, pomáhá budovat vztahy založené na respektu a vzájemné spokojenosti.

Cíle a záměry:

- o Vyvinout praktické strategie pro integraci nenásilné komunikace do každodenních interakcí.
- o K brainstormingu a identifikaci způsobů, jak lze NVC uplatnit v osobním a profesním životě účastníků.
- o Vytvořit akční plány, které zahrnují klíčové principy NVC.
- o Zvýšit schopnost účastníků empaticky a efektivně komunikovat.

Potřebné materiály:

- o Poznámkové bloky a pera pro každého účastníka.
- o Tabule nebo flip chart s fixami pro každou skupinu.
- o Kopie souhrnného listu zásad NVC (volitelné).



Délka aktivity: 20 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Krátce si zrekapitulujte klíčové principy nenásilné komunikace. Načrtněte úkol: každá skupina vypracuje jednoduchý akční plán pro integraci NVC do svého každodenního života se zaměřením na osobní i profesní kontexty.

Krok 2: Rozdělte účastníky do malých skupin. Každá skupina vymýšlí, jak efektivně aplikovat principy NVC v různých scénářích, se kterými se běžně setkávají.

Povzbudte je, aby přemýšleli alespoň o třech konkrétních, použitelných strategiích, jako jsou:

- o Jasně vyjádření potřeb: Příklady, jak vyjádřit osobní potřeby bez obviňování nebo posuzování na rodinných nebo týmových setkáních.
- o Aktivní naslouchání: Metody pro nácvik aktivního naslouchání v rozhovorech, aby se zajistilo, že se všechny strany cítí porozuměny.
- o Empatická reakce: Techniky, jak empaticky reagovat na pocity a potřeby druhých v konfliktních situacích.

Krok 3: Každá skupina formuluje stručný akční plán, který nastiňuje, jak budou implementovat zvolené strategie. Měli by zvážit všechny potenciální problémy a způsoby, jak je překonat.

Krok 4: Umožněte každé skupině představit svůj plán skupině. To poskytuje příležitost pro zpětnou vazbu a další zdokonalování na základě podnětů od kolegů a instruktorů.



Tipy a doporučení:

- o Vyzvěte účastníky, aby byli konkrétní. Čím jsou plány podrobnější a konkrétnější, tím je pravděpodobnější, že budou účinné, až budou uvedeny do praxe.
- o Zajistěte, aby vyvinuté strategie byly praktické a realistické, s ohledem na jedinečné okolnosti každého účastníka.
- o Nabídnutí příkladů může skupinám pomoci začít a kreativně přemýšlet o tom, jak mohou aplikovat principy NVC.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Bay Area CBT Center (2024, 1. srpna). Komunikace NVC: Pochopení klíčových principů.

<https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (nd). Základy nenásilné komunikace. Bay Area Nenásilná komunikace. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>



Souhrnný list zásad NVC

Nenásilná komunikace - v originále “Non-Violent Communication” (NVC), vyvinutá Marshalllem Rosenbergem, je komunikační přístup, který se zaměřuje na podporu soucitu a spolupráce prostřednictvím porozumění a vyjadřování potřeb jasně a s respektem. Zde je shrnutí jeho základních principů:

- o **Pozorování:** Začněte komunikaci pozorováním toho, co se děje, bez hodnocení a posuzování. To zahrnuje popis konkrétních akcí nebo situací tak, jak jsou vnímány, bez připojování nálepek nebo kritiky.
- o **Pocity:** Vyjádřete, jak tato pozorování ovlivňují váš emoční stav. Je důležité odlišit pocity od myšlenek nebo interpretací. Vyjadřování upřímných pocitů pomáhá vytvářet empatii a porozumění.
- o **Potřeby:** Identifikujte a formulujte základní potřeby nebo hodnoty, které jsou spojeny s pocity, které jste vyjádřili. V NVC jsou potřeby univerzální a jejich rozpoznání pomáhá podporovat hlubší propojení a vzájemný respekt.
- o **Požadavky:** Po vyjádření pocitů a potřeb formulujte spíše jasné a konkrétní požadavky než neutrální požadavky. Tyto požadavky by měly být proveditelné a představovat pozitivní akce, které mohou ostatní podniknout, aby přispěli k naplnění vyjádřených potřeb.

Cílem NVC je zlepšit kvalitu vztahů podporou upřímnosti a empatie a vytvořit prostředí, kde mohou být uspokojeny potřeby každého prostřednictvím soucitného dávání. Tuto metodu lze použít v osobních vztazích, profesionálním prostředí a řešení konfliktů k podpoře porozumění a pokojných interakcí.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul D: Efektivní způsoby komunikace se staršími lidmi

HAPPSY

Plán lekce 3: Nenásilná komunikace

Aktivita 3: Infografická analýza- nenásilná komunikace se seniory



AKTIVITA 3

Titul aktivity: Infografická analýza – Nenásilná komunikace se seniory

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Použití infografiky k prozkoumání principů nenásilné komunikace (NVC) přizpůsobených interakcím se staršími jedinci kombinuje vizuální učení s cílenými komunikačními strategiemi. NVC se zaměřuje na empatii, soucit a vzájemný respekt, které jsou klíčové při komunikaci se staršími dospělými, kteří mohou mít specifické emocionální nebo fyzické potřeby. Analýza těchto principů prostřednictvím infografiky pomáhá studentům rychle si osvojit účinné techniky a pochopit jejich praktické aplikace.

Cíle a záměry:

- o Rozebrat a porozumět infografice, která vymezuje techniky nenásilné komunikace vhodné pro interakce se seniory.
- o Identifikovat klíčové principy NVC aplikovatelné na péči a komunikaci o seniory.
- o Diskutovat a internalizovat vizuální informace, jak se vztahují na interakce v reálném světě.
- o Zvýšit citlivost a přizpůsobit komunikační metody potřebám starších dospělých.

Potřebné materiály:

- o Infografika, která jasně ilustruje techniky NVC šité na míru pro komunikaci se staršími lidmi.
- o Projektor a plátno nebo tištěné kopie infografiky pro každého účastníka.



- o Tabule nebo flip chart pro skupinové poznámky.
- o Fixy a poznámky.

Délka aktivity: 20 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Prezentujte infografiku skupině a vysvětlete, že obsahuje klíčové strategie pro aplikaci nenásilné komunikace v interakcích se staršími jedinci. Připomeňte, co je NVC a proč je zvláště důležitá v souvislosti s péčí o seniory.

Krok 2: Dejte účastníkům čas na individuální prozkoumání infografiky. Požádejte je, aby si poznamenali klíčové prvky, jakékoli nové informace, které se dozvědí, a body, které považují za zvláště důležité nebo překvapivé.

Krok 3: Ved'te diskusi na základě postřehů a poznámek účastníků. Klíčové otázky pro vedení diskuse mohou zahrnovat:

- o Jaké principy NVC jsou zdůrazněny v infografice?
- o Jak lze tyto principy aplikovat v každodenních interakcích se staršími lidmi?
- o Jaké problémy mohou nastat při používání těchto technik a jak je lze překonat?

Krok 4: Shrňte klíčové poznatky a zdůrazněte důležitost přizpůsobení komunikace emocionálním a kognitivním potřebám starších jedinců.

Tipy a doporučení:

- o Zajistěte zapojení všech účastníků kladením přímých otázek a povzbuzováním ke sdílení osobních zkušeností nebo postřehů.



- o Uvědomte si, že kulturní rozdíly mohou ovlivnit, jak jsou komunikační strategie přijímány a vnímány staršími jedinci.
- o Nabídněte další čtení nebo zdroje pro ty, kteří mají zájem prohloubit své porozumění NVC, zejména v kontextu péče o seniory.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Bay Area CBT Center (2024, 1. srpna). Komunikace NVC: Pochopení klíčových principů.

<https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Centrum pro nenásilnou komunikaci, CNVC (2024, 26. března). Pěstování naděje, porozumění a míru – Krátký úvod do NVC s Marshallem Rosenbergem [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (nd). Základy nenásilné komunikace. Bay Area Nenásilná komunikace. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>

Rosenberg, MB (2015). Nenásilná komunikace: Jazyk života: Život měnící nástroje pro zdravé vztahy (3. vydání). PuddleDancer Press.

Centrum pro nenásilnou komunikaci. Účel NVC.

<https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Infografika o nenásilné komunikaci se seniory

