

# **SŁOWA MOSTY**

## **w stronę dialogu**

**WARSZTATY DLA OSÓB DOROSŁYCH  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI I ICH OPIEKUNÓW**



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

# **WORDS LIKE BRIDGES**

## **■ PATHS TO DIALOGUE**

**WORKSHOPS FOR ADULTS WITH DISABILITIES AND THEIR  
CAREGIVERS**



# HTTPS://TRENERZYNVC.PL/TRENERZY

## Porozumienie bez Przemocy

Poprzez dialog tworzymy świat, który uwzględni wszystkich

[Strona główna](#)

[Oferta](#)

[Trenerzy](#)

[Stowarzyszenie](#)

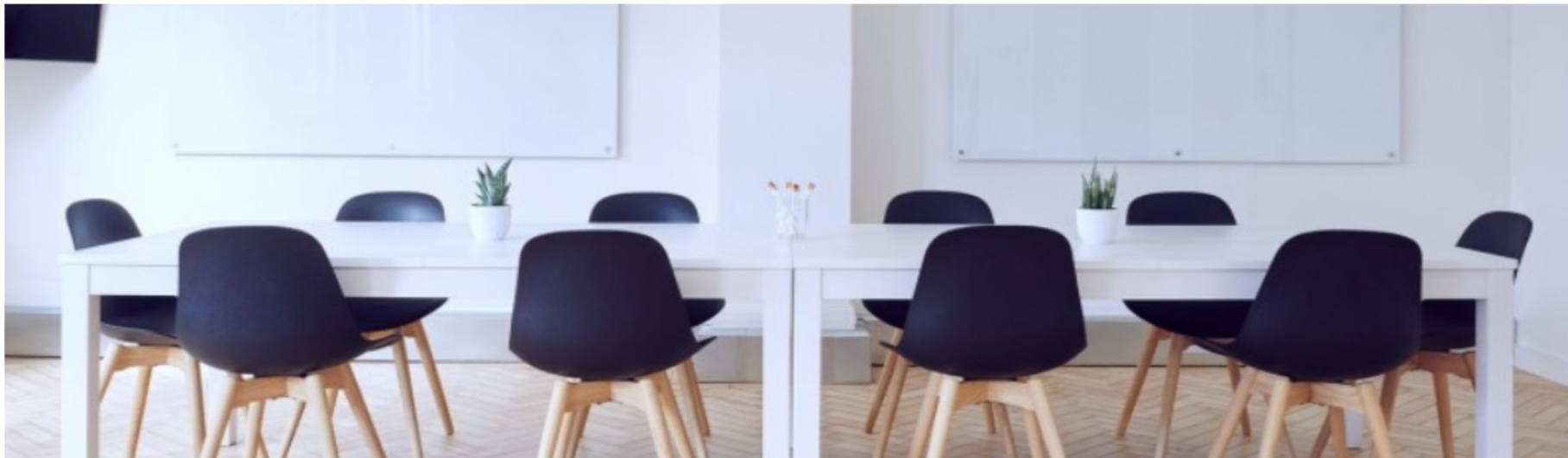
[Marshall B. Rosenberg](#)

[NVC](#)

[Materiały](#)

[Kontakt](#)

## Trenerzy



# HTTPS://TRENERZYNVC.PL/TRENERZY

## Porozumienie bez Przemocy

Poprzez dialog tworzymy świat, który uwzględni wszystkich

[Strona główna](#)

[Oferta](#)

[Trenerzy](#)

[Stowarzyszenie](#)

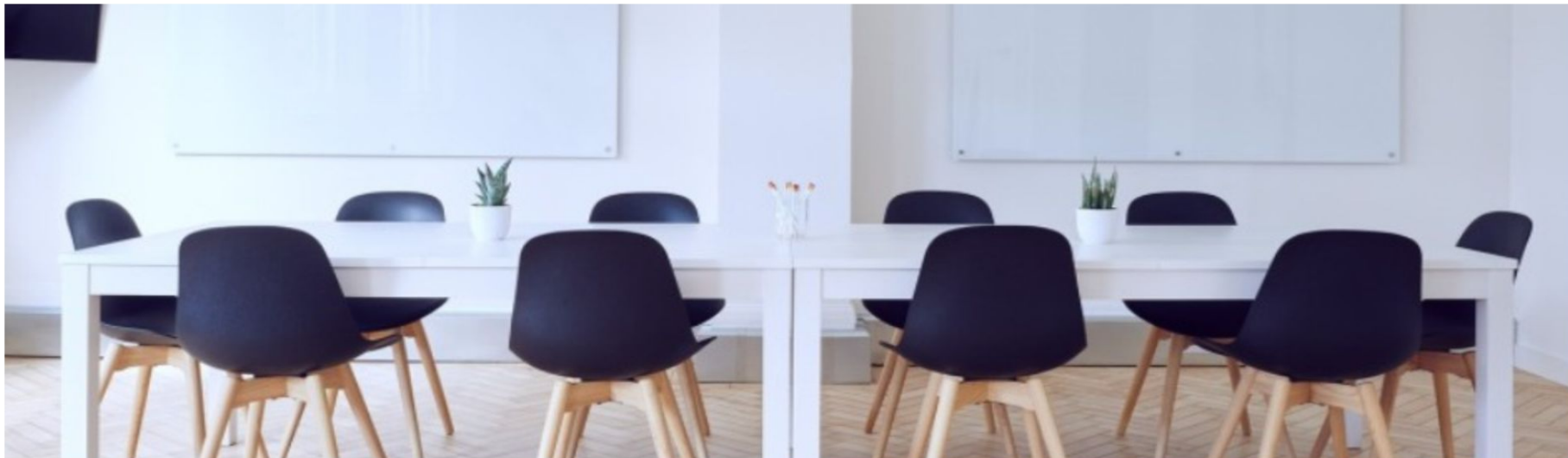
[Marshall B. Rosenberg](#)

[NVC](#)

[Materiały](#)

[Kontakt](#)

## Trenerzy



# POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY



**dr Marshall Rosenberg**  
- twórca Porozumienia bez Przemocy  
ang. NVC (Nonviolent Communication)

# NON VIOLENT COMMUNICATION



**dr Marshall Rosenberg**  
- creator of Nonviolent Communication (NVC)

# IDEA PBP

Zawiera się dwóch pytaniach:

1. Co jest we mnie/w tobie żywe?
2. Co poprawi jakość życia, co je wzbogaci?

*„W Porozumieniu bez Przemocy chodzi o to, aby przekazać informacje wynikające z tych pytań  
swojemu rozmówcy i z empatia przyjąć te, których z kolei on udziela.” - M. Rosenberg*

# THE IDEA OF NVC

It revolves around two questions::

1. What is alive in us – me and you?
2. What will improve the quality of life, what will enrich it?

*"The Nonviolent Communication is really about passing on the information resulting from these questions to your partner and to accept with empathy the ones which he, in turn, provides." - M. Rosenberg*



# ZAŁOŻENIA NVC

wszyscy ludzie  
mają takie same  
potrzeby

strategie na  
zaspokojenie  
potrzeb  
są różne

ludzie nie działają  
przeciwko innym,  
tylko dla zaspokojenia  
swoich potrzeb

nie odpowiadamy za  
uczucia innych osób,  
a oni ludzie  
nie odpowiadają  
za nasze uczucia

krytyka jest tragiczną  
próbą zaspokojenia  
swoich potrzeb

wszystko co robią inni  
jest próbą zaspokojenia  
ich potrzeb

wszystko co robię  
jest próbą zaspokojenia  
moich potrzeb

każda potrzeba  
jest ważna

uczucia informują nas  
o zaspokojonych  
i niezaspokojonych  
potrzebach

“NIE” może być  
początkiem dialogu

# NVC FOUNDATIONS

**all people  
have the same  
needs**

**our strategies  
for meeting needs  
are different**

**people do not act  
against others,  
only to satisfy  
their own needs**

**we are not responsible for  
other people's feelings,  
and they  
are not responsible  
for our feelings**

**criticism is  
a tragic attempt  
to satisfy  
one's needs**

**everything that others do  
is an attempt to satisfy  
their needs**

**everything I do  
is an attempt  
to satisfy my needs**

**every need  
is important**

**feelings inform us  
about satisfied  
and unsatisfied needs**

**"NO" can be  
the beginning  
of a dialogue**



# ĆWICZENIE I

## **REFLEKSJE W PARACH:**

- 1. PRZEDSTAWIENIE SIĘ**
- 2. CO JEST WE MNIĘ ŻYWE W ZWIĄZKU  
Z ZAŁOŻENIAMI NVC?**





# EXERCISE I

## **REFLECTIONS IN PAIRS:**

- 1. SELF INTRODUCTION**
- 2. WHAT IS ALIVE IN ME IN CONNECTION WITH NVC FOUNDATIONS?**



# DIALOG

## DIA – LOGOS *poprzez słowo*

-  mówić aby wyrazić najpełniej to o co nam chodzi
-  słuchać innych, aby usłyszeć o co im chodzi

# DIALOGUE

## DIA – LOGOS *through the word*

-  speak to express fully what we mean
-  listen to others to hear what they mean

# DIALOG

Kiedy ktoś mówi  
najprawdopodobniej chce być  
usłyszany, zobaczony z tym z czym jest,  
czyli z jego potrzebami.

# DIALOGUE

When someone talks,  
most likely she/he wants to **be heard**,  
**to be seen** with what she/he is with,  
with her/his **needs**.



# JĘZYK SERCA W ŻYRAFIO-SZAKALOWYM ŚWIECIE



# THE LANGUAGE OF THE HEART IN THE GIRAFFE-JACKAL WORLD



# EMPATIA

- **Świadomy dar przestrzeni:**
  - a) dla siebie (empatia dla siebie);
  - b) dla drugiej osoby (empatia dla kogoś);
- **pytanie o potrzeby;**
- **obecność nieoceniająca z uważnością** na siebie (czy mam zasoby?) i na drugiego człowieka;
- **towarzyszenie w doświadczeniu**, bez chęci naprawiania, zmieniania;
- **słuchanie**, nawet jeśli się nie zgadzam z cudzym zdaniem, opinią;
- **dobrowolny dar z serca;**
- **intencja kontaktu.**



# EMPATHY

- **conscious gift of space:**
- **a) for yourself (self-empathy);**
- **b) for another person (empathy for someone);**
- **question about needs;**
- **non-judgmental presence with attentiveness to myself (do I have resources?) and to other people;**
- **accompanying the experience, without the desire to repair or change;**
- **listening, even if I disagree with someone else's opinion;**
- **a voluntary gift from the heart;**
- **contact intention.**



# ZABÓJCY EMPATII

- Doradzanie
- Licytowanie się
- Pocieszanie
- Wypytywanie
- Wyrażanie własnych opinii, odczuć
- Porównywanie,
- Odwracanie uwagi
- Ignorowanie uczuć
- Wyjaśnianie
- Moralizowanie
- Sarkazm
- Analizowanie
- Pouczanie
- Szukanie winnych
- Tłumaczenie się
- Diagnozowanie
- Zmiana tematu
- Zaśmiewanie
- Ironia

# EMPATHY KILLERS

- Advising
- Bidding
- Comforting
- Questioning
- Expressing your own opinions and feelings
- Comparing,
- Distracting
- Ignoring feelings
- Explaining
- Moralizing
- Sarcasm
- Analyzing
- Instructing
- Looking for guilt/guilty person
- Explaining yourself
- Diagnosing
- Change of topic
- Laughing
- Irony

# POTRZEBY

- esencja komunikacji
- wspólne wszystkim ludziom na całym świecie
- są naszą motywacją do działania

# NEEDS

- ❖ the essence of communication
- ❖ common to all people around the world
- ❖ they are our motivation to act





# ĆWICZENIE II

## EMPATYCZNE SŁUCHANIE

1. JEDNA OSOBA MÓWI PRZEZ 3 MINUTY A DRUGA SŁUCHA EMPATYCZNIE
- II. ZMIANA
- III. REFLEKSJA



# EXERCISE II

## EMPATHIC LISTENING

- I. **ONE PERSON SPEAKS FOR 3 MINUTES AND THE OTHER LISTENS EMPATHETICALLY**
- II. **CHANGE**
- III. **REFLECTION**

# OBSERWACJA

- fakty
- to co widzi oko kamery
- co się dzieje?
- jak najbliżej konkretnemu

**4 KROKI DO  
KONTAKTU**



# OBSERVATIONS

## 4 STEPS TO ACHIEVE CONTACT

- facts
- what the camera's eye sees?
- what's going on?
- as detailed as possible



# UCZUCIA

- jak się czuję w tej sytuacji?
- co mi robi to co się dzieje?

\* lista uczuć

**4 KROKI DO  
KONTAKTU**

**2**

# FEELINGS

- how do I feel in this situation?
- what is happening to me?

\* feelings list

**4 STEPS  
TO ACHIEVE  
CONTACT**

**2**

# POTRZEBY

- o jakich potrzebach (ważnych i pięknych) mówią mi uczucia?

\* lista potrzeb

**4 KROKI DO  
KONTAKTU**

**3**

## NEEDS

- What needs (important and beautiful) do my feelings tell me about?

\* needs list

**4 STEPS  
TO ACHIEVE  
CONTACT**

**3**



## PROŚBY

- o co proszę siebie/innych/świat  
widząc swoje potrzeby?

- \* konkretna
- \* realna
- \* język pozytywny

**4 KROKI DO  
KONTAKTU**

**4**

# REQUESTS

- what do I ask myself/others/the world for, while seeing my needs?
  - \* specific
  - \* real
  - \* positive language

**4 STEPS  
TO ACHIEVE  
CONTACT**

**4**

# EMAPTYCZNE ZGADYWANIE

Czy czujesz (**uczucie**), bo  
potrzebujesz/bo ważne jest dla ciebie (**potrzeba**) ?

ciekawość - obecność - akceptacja

# EMPATHETIC GUESSING

Do you feel (a feeling) because  
you need/because it is important to you (need)?

curiosity - presence – acceptance



# ĆWICZENIE III

1. **PRZYPOMNIJ SOBIE SYTUACJĘ (24H)**
2. **OPISZ JĄ W 4 KROKACH (KARTKA)**
3. **W PARACH TOWARZYSZCIE SOBIE EMPATYCZNIE**



# EXERCISE III

1. **RECALL THE SITUATION (24H)**
2. **DESCRIBE IT IN 4 STEPS (ON PAPER)**
3. **IN PAIRS, ACCOMPANY EACH OTHER EMPATHETICALLY**

# DIALOG

## **EMPATYCZNE SŁUCHANIE**

- Obserwacje
- Uczucia
- Potrzeby
- Prośby

## **SZCZERE WYRAŻANIE SIEBIE**

- Obserwacje
- Uczucia
- Potrzeby
- Prośby

# DIALOGUE

## **EMPATHETIC LISTENING**

- Observations
- Feelings
- Needs
- Requests

## **HONEST SELF-EXPRESSION**

- Observations
- Feelings
- Needs
- Requests



# SZCZERE WYRAŻANIE SIEBIE

" Some of us have paid the price for belonging,  
by hiding their authenticity.  
Others have paid for authenticity  
by rejecting belonging”

Miki Kashtan

# HONEST SELF-EXPRESSION

„ Some of us paid to belong,  
hiding your authenticity.  
Others paid for authenticity  
rejecting the belonging”

Miki Kashtan



# ĆWICZENIE IV

**BURZA MÓZGÓW**

**– JAKIE SŁOWA ŁĄCZĄ A JAKIE DZIELĄ?**



# EXERCISE IV

**BRAINSTORM**  
**– WHICH WORDS CONNECT AND WHICH**  
**DIVIDE?**

# W STRONĘ POROZUMIENIA

## CO ŁĄCZY?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## CO DZIELI?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Dlaczego?

- .....
- .....
- .....

# TOWARDS AN AGREEMENT

## WHICH WORDS CONNECTS?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## WHICH WORDS DIVIDES?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Why?

- .....
- .....
- .....

DZIĘKUJĘ

...to co powiesz

**NAPRAWDĘ**

może zmienić świat...

”

THANK YOU

... what you will say

**REALLY**

can change the world...

”