

به نام آن که جان را فکرت آموخت

تضاد ارتباط زندگی

NVC

Non Violent Communication

در این لحظه چه احساسی دارید؟



دوست دارید انتهای کارگاه
چه چیزی بدست بیارید؟

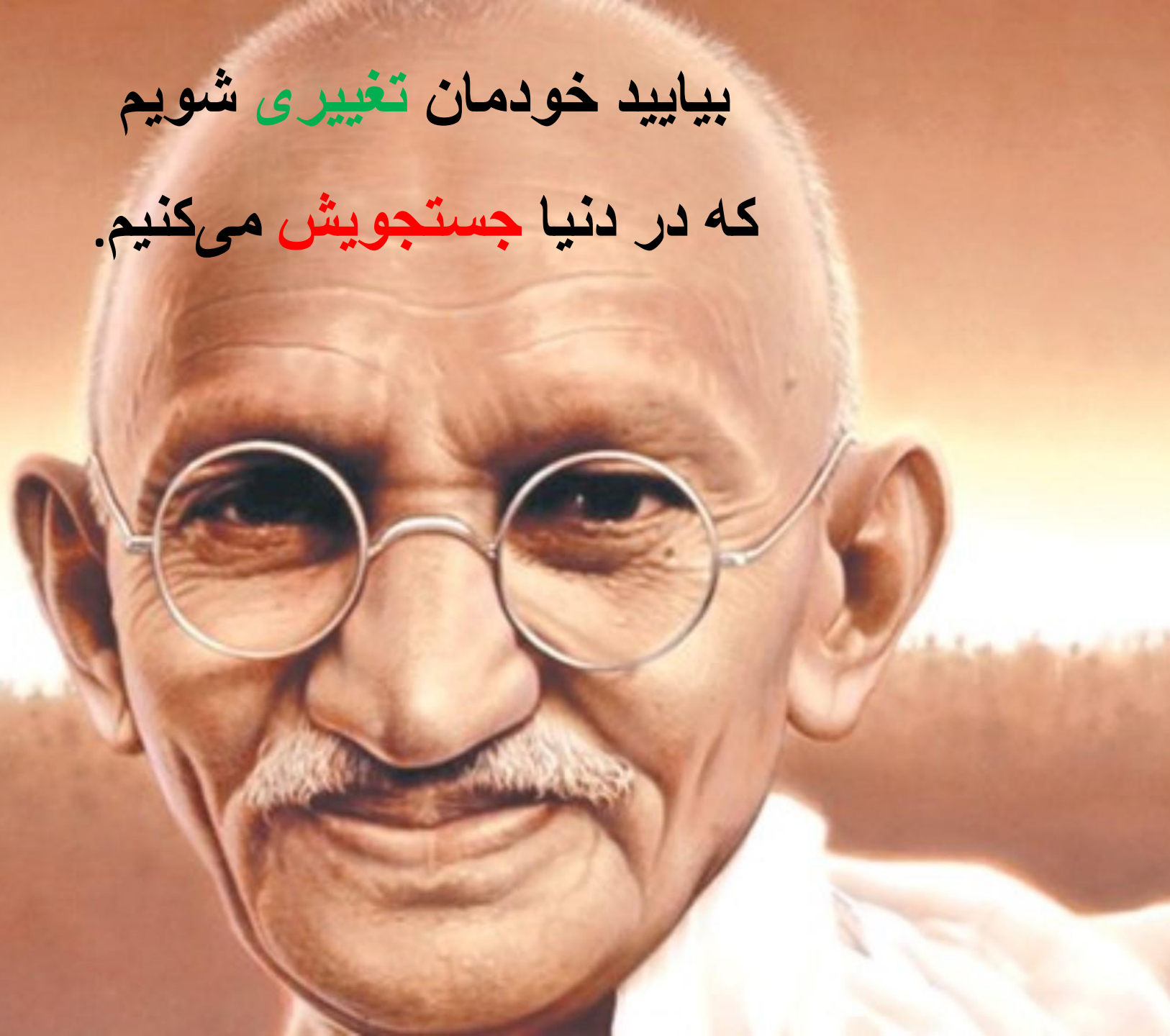
سودا محمدزاده محبوب

- مدیر عامل شرکت آرکا
- مدیر برنامه های چپتر ایران در فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF
- دارای تایید pcc از فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF
- دارای بیش از 1500 ساعت کوچینگ و آموزش
- نایب رئیس هیئت مدیره سوی تعالی
- مدرس ابزار ارتباطی NVC
- مولف و مترجم کتاب NVC گفتگوی موثر سازمانی با رویکرد کوچینگ



بیایید خودمان **تغییری** شویم
که در دنیا **جستجویش** می‌کنیم.

ماہاتما گاندی



آیا نیازی هست که هر دو طرف رابطه با این روش آشنا باشند؟





ذات با محبت



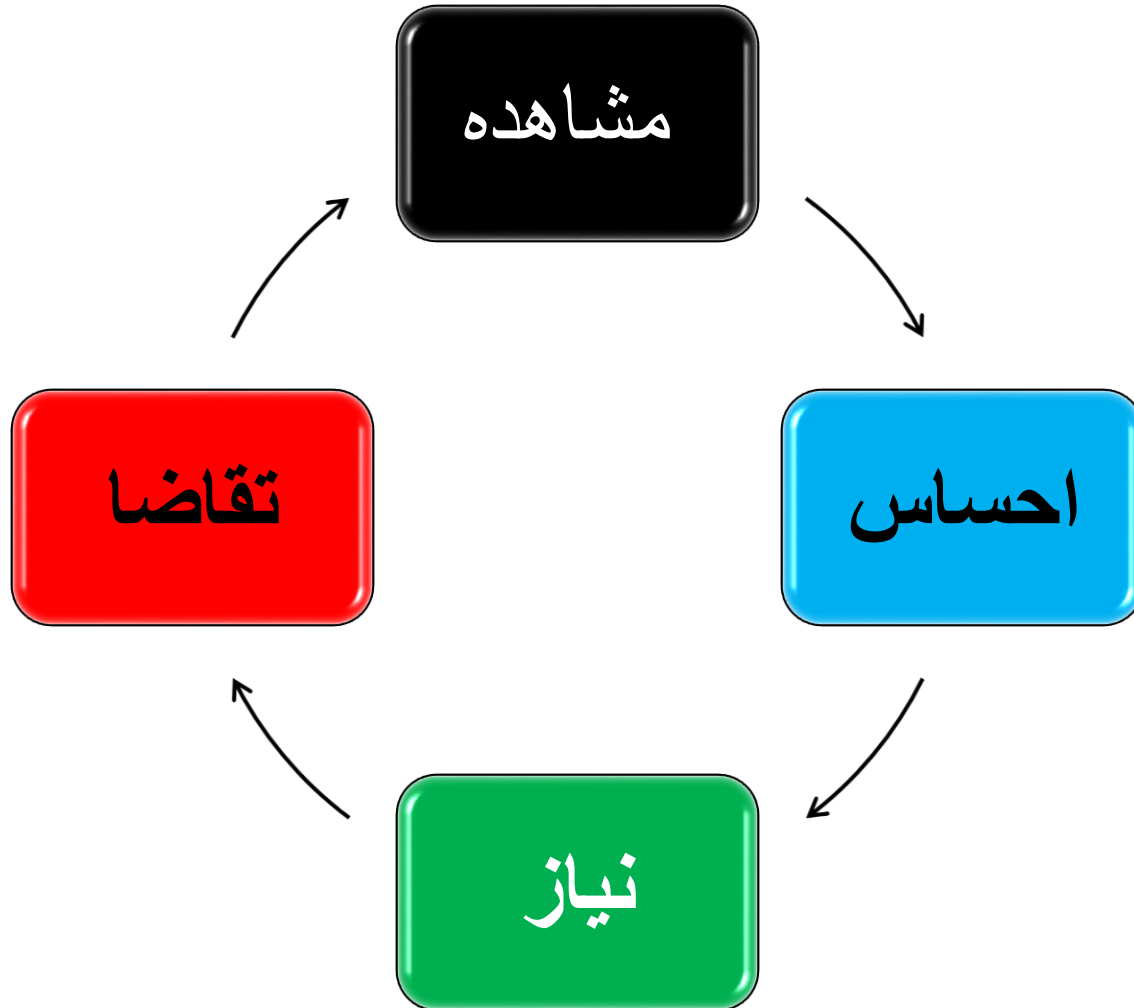
حرف‌هایمان را
از سطح مغزها
به
سطح قلب‌هایمان
بیاوریم



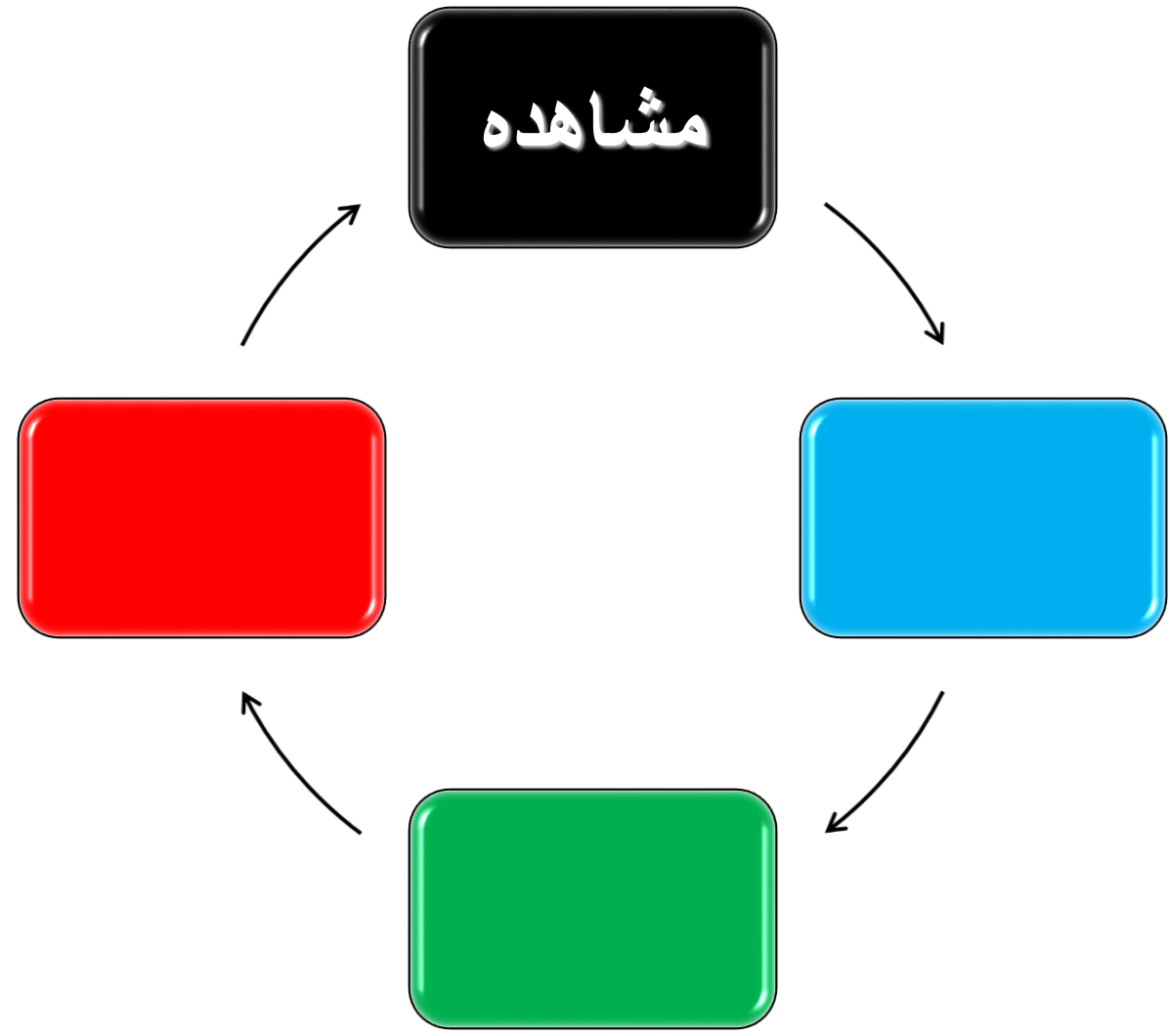
نماد زبان زندگی



مراحل NVC



مراحل NVC



الان چي مشاهده مي كنيد؟



الان چي مشاهدہ مي ڪنيد؟



دیدن یعنی:



شنیدن یعنی:



RECORD



مشاهده یعنی:

چیزی را می بینیم که دوربین عکاسی می تواند ثبت کند.

چیزی را می شنویم که ضبط صوت می تواند پخش کند.



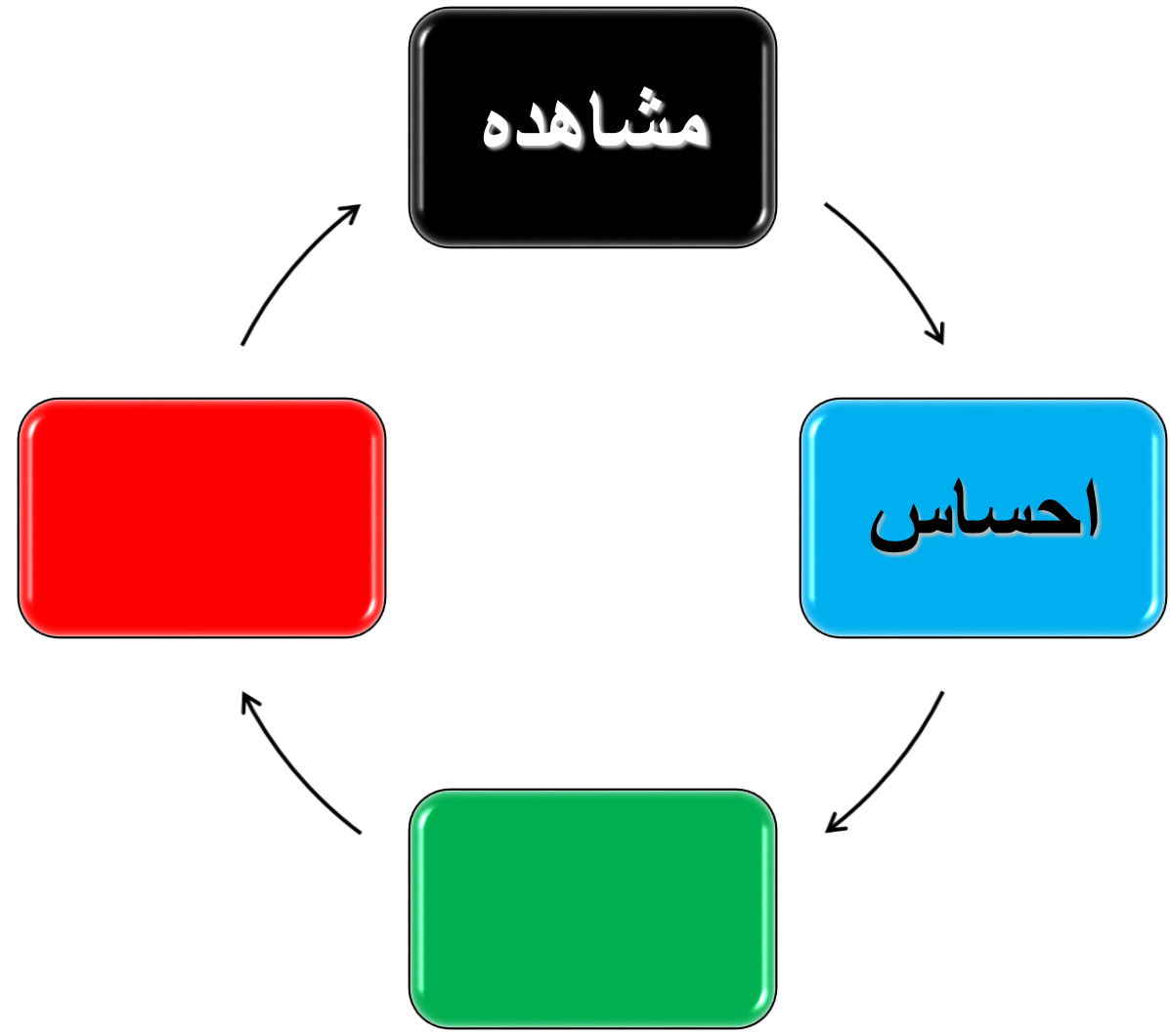
الان چي مشاهده مي كنيد؟



الان چي مشاهدہ مي ڪنيد؟



مراحل NVC



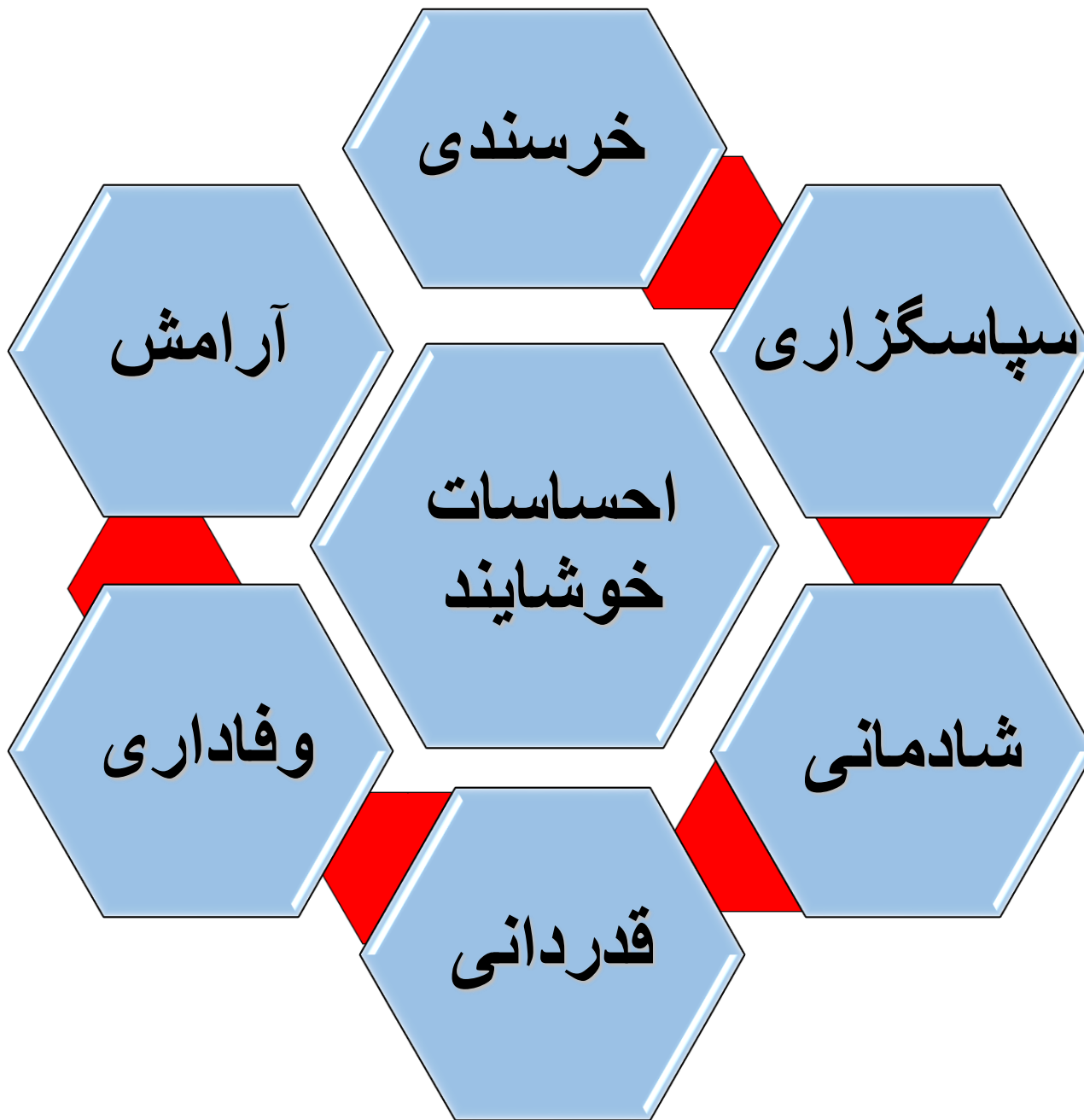
2:00

هر احساسی را که می‌شناسید

بر روی برگه بیاورید.

احساس







نقش احساس ها



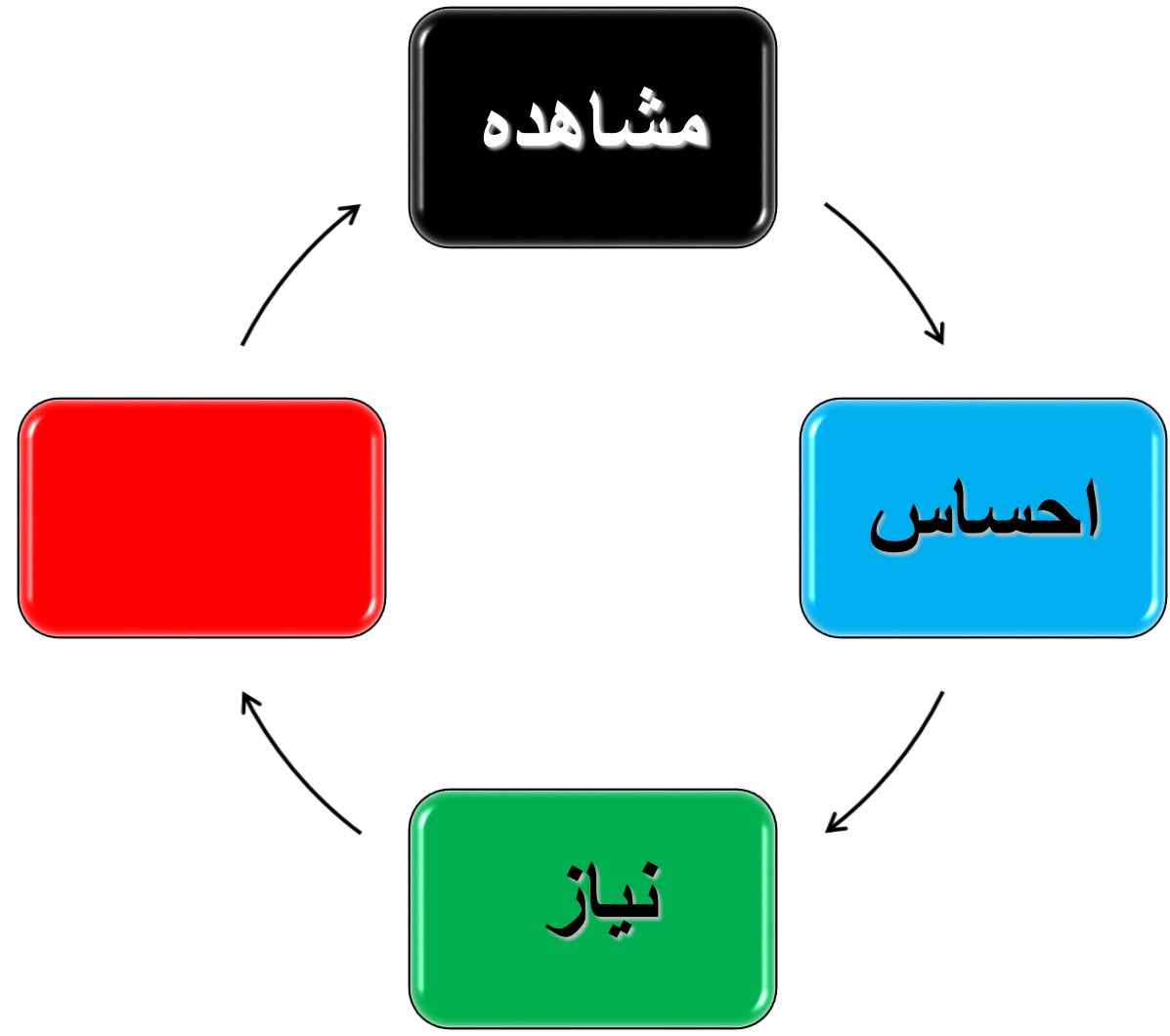
تفاوت فکر با احساس

من احساس می کنم که

یک فکر است



مراحل NVC



استقلال
حق
انتخاب

گرامی
داشت
موثر
بودن

کمال
بهترین
بودن

ارتباط
معنوی
الگو
بودن

بازی
سرگرم
شدن
شوخی
کردن

وابستگی
متقابل
دوست
داشته شدن

پرورش
جسمانی
قدرتمند
بودن

نیازهای اساسی



بقا



عشق و
احساس تعلق



قدرت



آزادی



تفریح



قهوه

✓ اهمیت سلامتی و تغذیه

✓ میزان احتیاط در کارها

✓ اهمیت مسائل مالی

✓ میزان نیاز جنسی



عشق و
احساس تعلق

✓ عضویت در گروه

✓ علاقه به حیوانات

✓ جستجوی صمیمیت

✓ ایجاد و نگهداری دوستی ها

✓ عشق و محبت ورزی به دیگران

✓ وقت و انرژی گذاشتن برای ارتباط های خانوادگی



عشق و
احساس تعلق

✓ عضویت در گروه

✓ علاقه به حیوانات

✓ جستجوی صمیمیت

✓ ایجاد و نگهداری دوستی ها

✓ عشق و محبت ورزی به دیگران

✓ وقت و انرژی گذاشتن برای ارتباط های خانوادگی



قدرت

- مهارت داشتن
- مفید و موثر بودن
- دستیابی به اهداف
- حس رقابت داشتن
- الگوبودن و مورد پیروی قرار گرفتن
- احساس کنترل داشتن بر اوضاع و شرایط



آزادی

- ✓ حق انتخاب
- ✓ داشتن انتخاب های زیاد
- ✓ محدود بودن و مجبور نبودن
- ✓ اظهار نظر بدون ترس و وا همه
- ✓ استقلال رای و عمل داشتن و خلاقیت
- ✓ احساس آزادی در تصمیم گیری و اقدام



تفریح

✓ خنده

✓ شادی

✓ سرگرمی داشتن

✓ شوخ طبع بودن

✓ پرداختن به تفریحات دلخواه

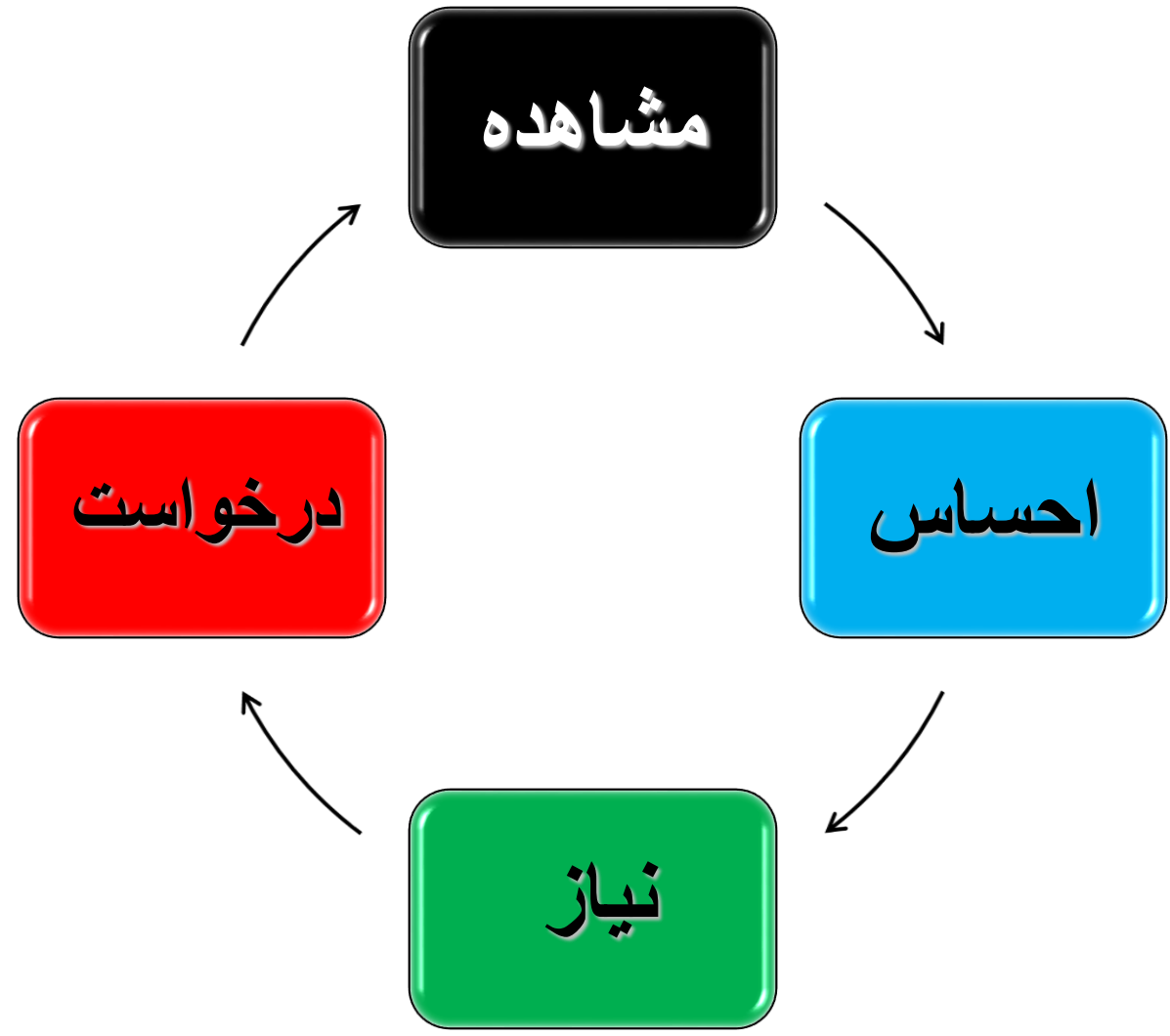
نیازهای متفاوت، اتفاق‌های یکسان و احساس‌های متفاوت



نیازهای متفاوت، اتفاق‌های یکسان و احساس‌های متفاوت



مراحل NVC



درخواست



درخواست چه خصوصیتی داشته باشد؟



مثبت باشد



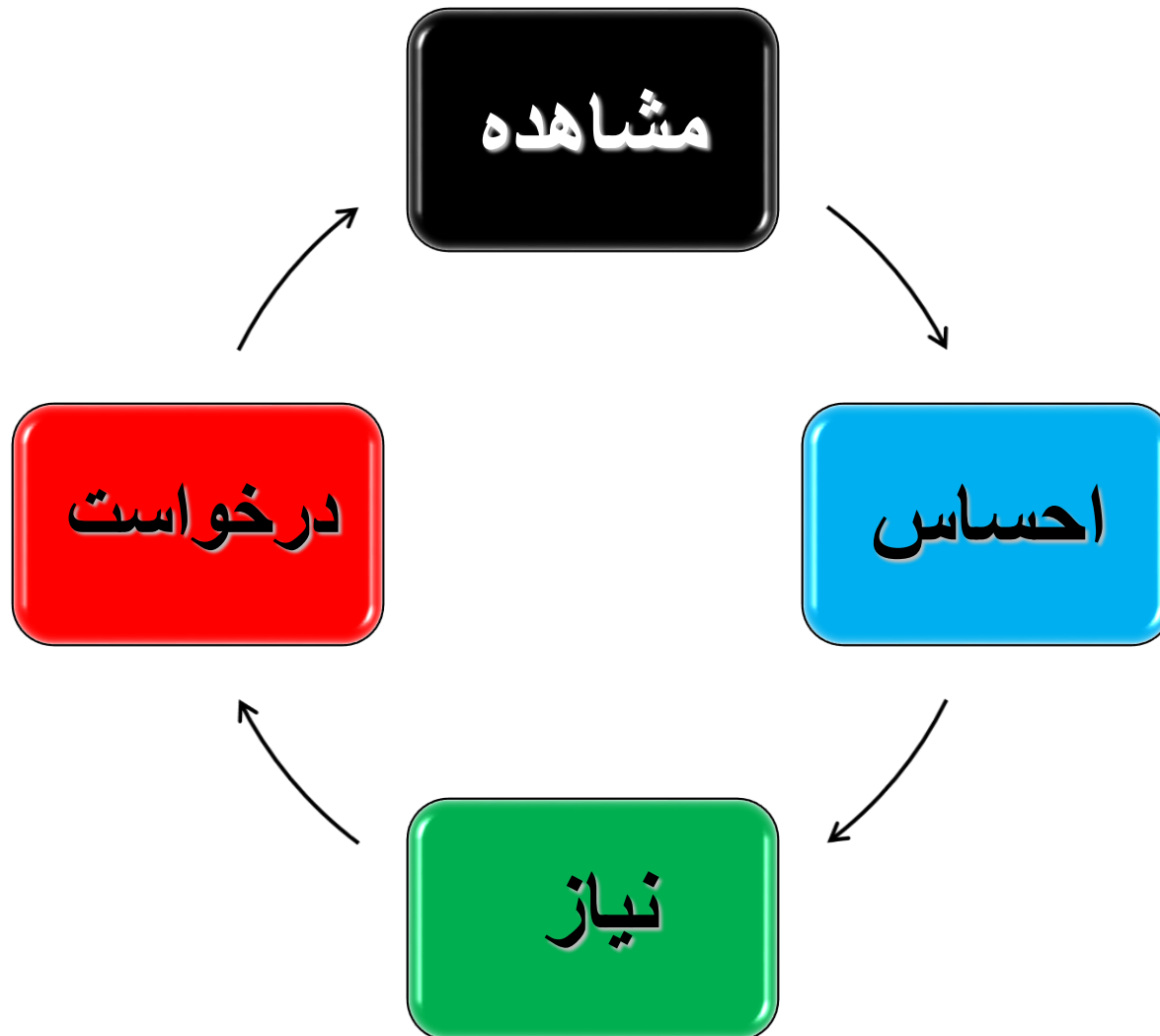
واضح و مشخص
باشد



انجام شدنی باشد



از امروز NVC را زندگی کنیم



در این لحظه چه احساسی دارید؟



یک تجربه خوشایند

تجربه ناخوشایند
هم داشتید؟

برای سفر زندگی از کارگاه امروز چی می‌بری؟

