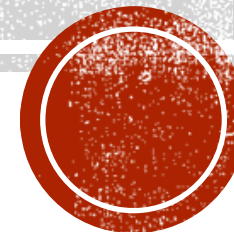


KREATYWNY DIALOG - CZY ISTNIEJE POTRZEBA NEGOCJACJI?



Poznań, 19.03.2015

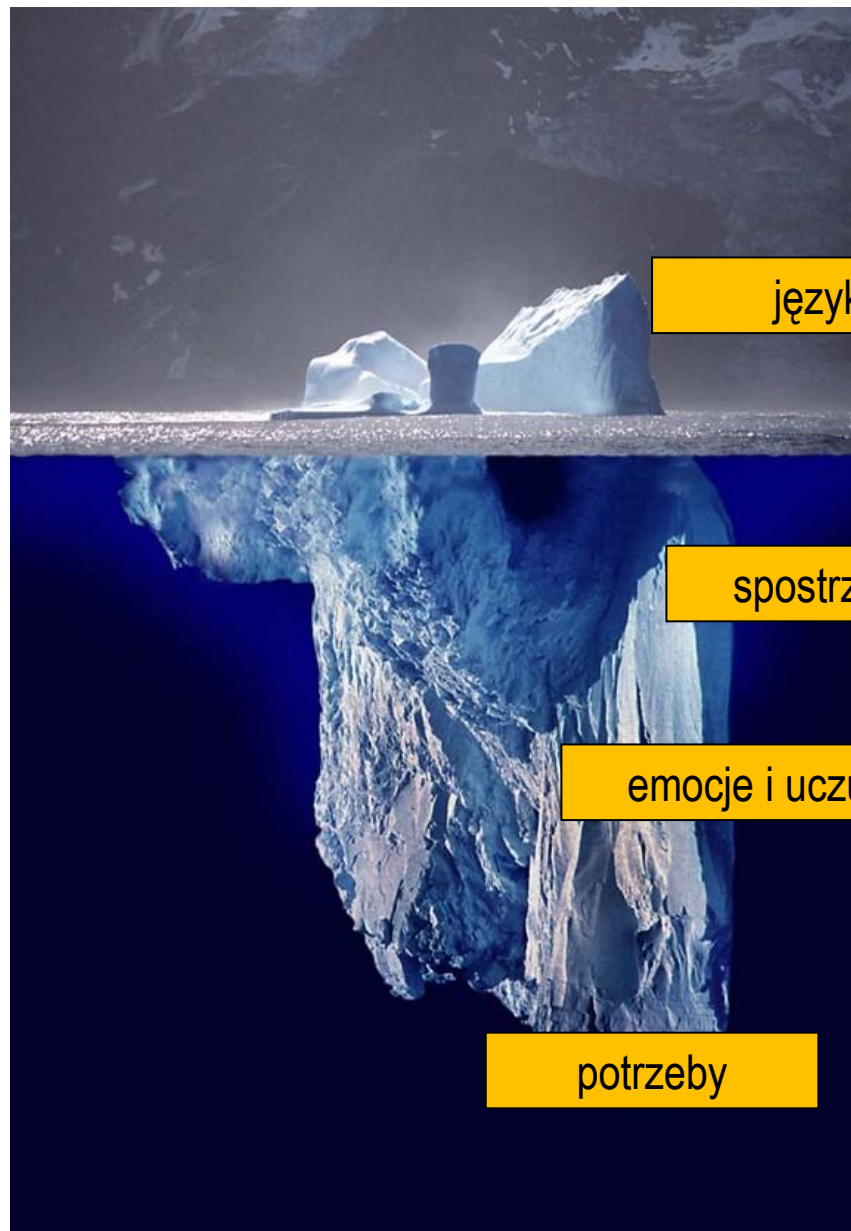
Anna Kubiak

akubiak1@swps.edu.pl

INSPIRACJE

- Kwadrat wypowiedzi – Friedmann Schulz von Thun (2001)
- Porozumienie bez przemocy („język żyrafy”) – Marshall Rosenberg (2014)





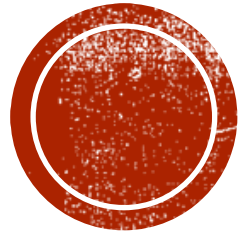
język

spostrzeganie

emocje i uczucia

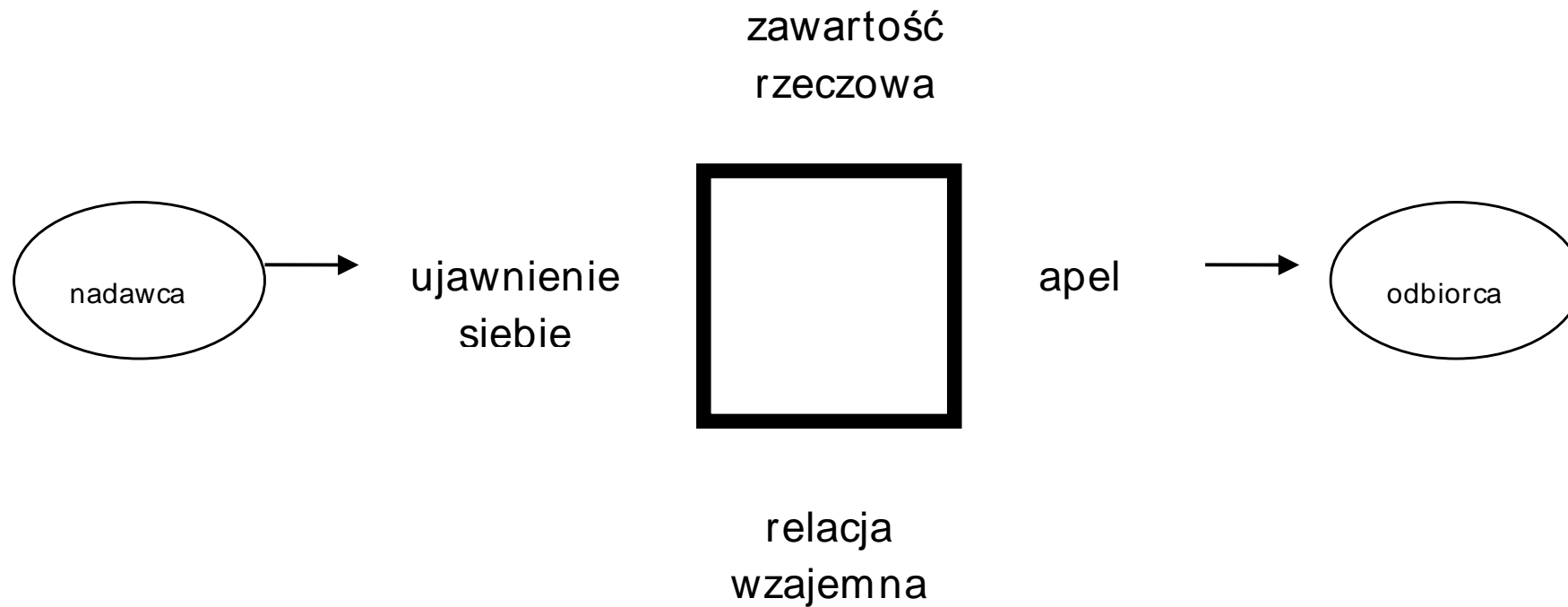
potrzeby





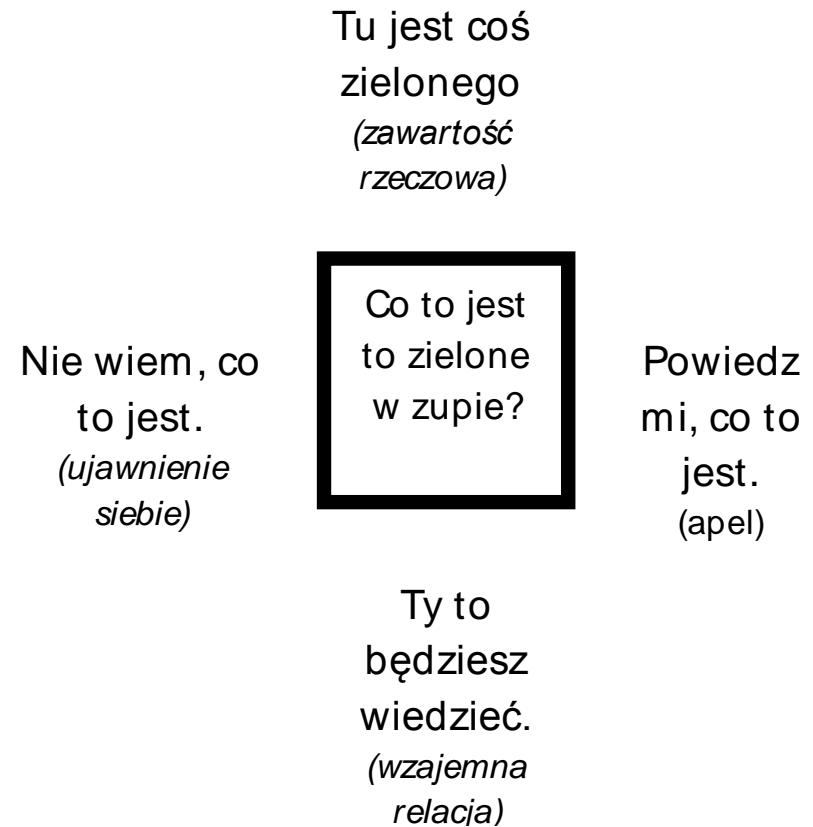
KWADRAT WYPOWIEDZI

Friedmann Schulz von Thun (2001)



Ryc. Cztery płaszczyzny wypowiedzi – psychologiczny model komunikacji międzypersonalnej.
Źródło: Thun (2001)





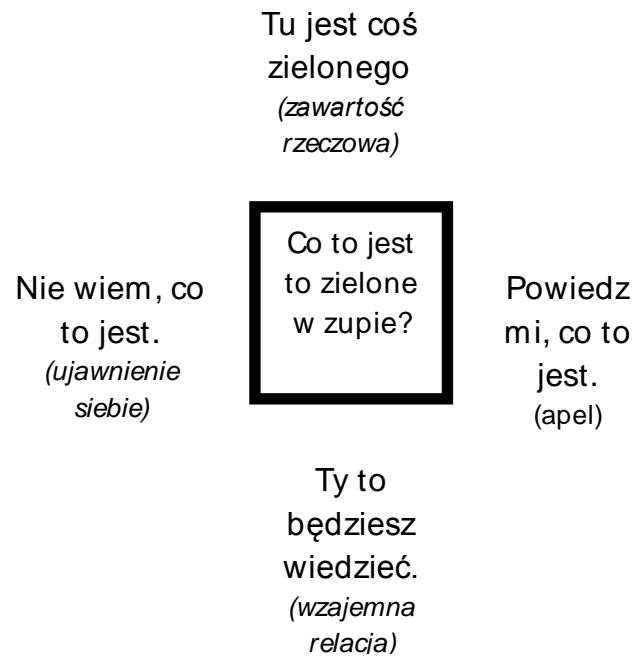
Ryc. Przykład czterech płaszczyzn wypowiedzi nadanej.
Źródło: Thun (2001)



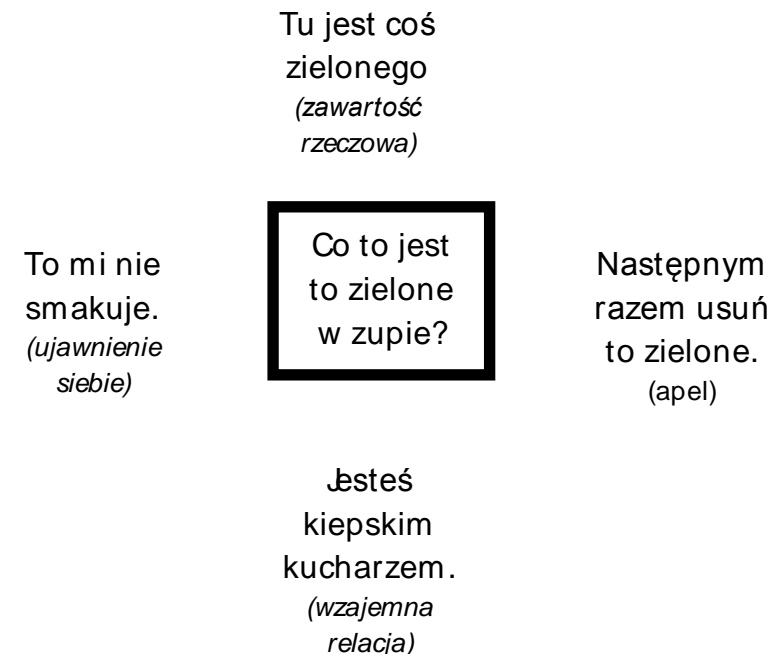


Ryc. Przykład czterech płaszczyzn wypowiedzi przyjętej.
Źródło: Thun (2001)



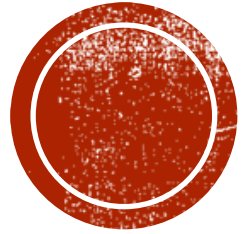


Ryc. Przykład czterech płaszczyzn wypowiedzi nadanej.
Źródło: Thun (2001)



Ryc. Przykład czterech płaszczyzn wypowiedzi przyjętej.
Źródło: Thun (2001)

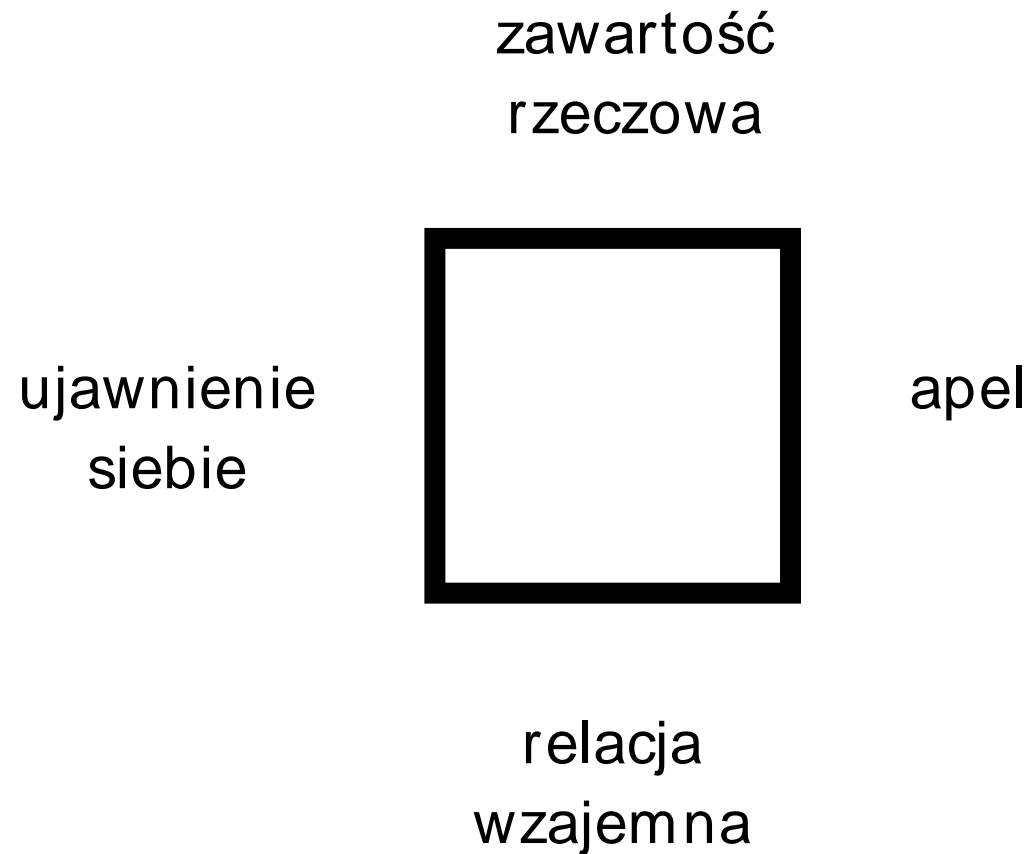


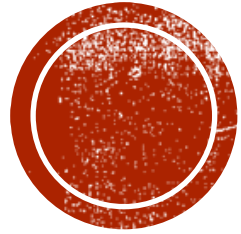


ZADANIE 1



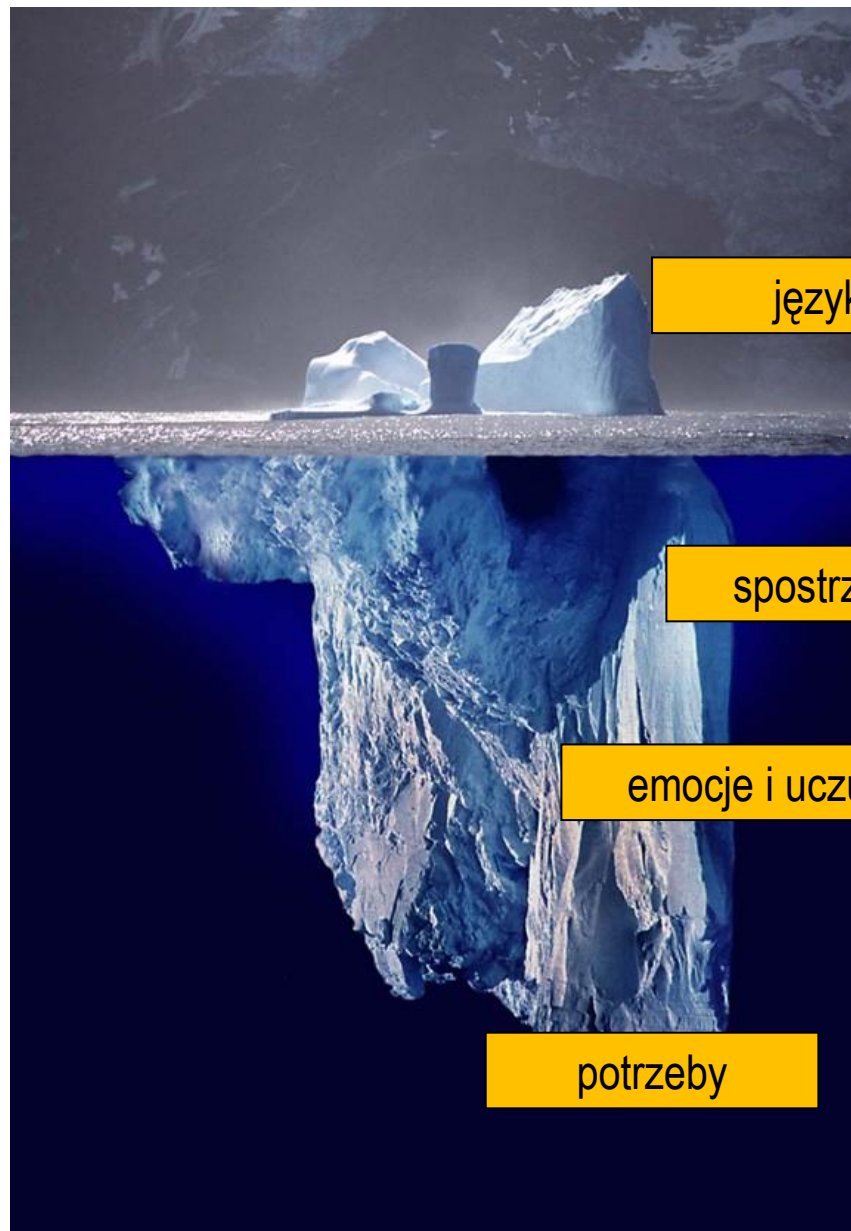
Matka do córki: „Włóż kurtkę, na zewnątrz jest zimno”.





POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Marshall Rosenberg (2014)



język

spostrzeganie

emocje i uczucia

potrzeby

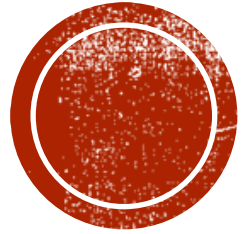


▪ Ocena versus spostrzeżenie

- **OCENA:** *Rzadko robisz to, co chcę.*
- **SPOSTRZEŻENIE:** *Kiedy ostatnio proponowałem, żebyśmy coś zrobili, trzy razy z rzędu powiedziałaś mi, że nie chcesz.*

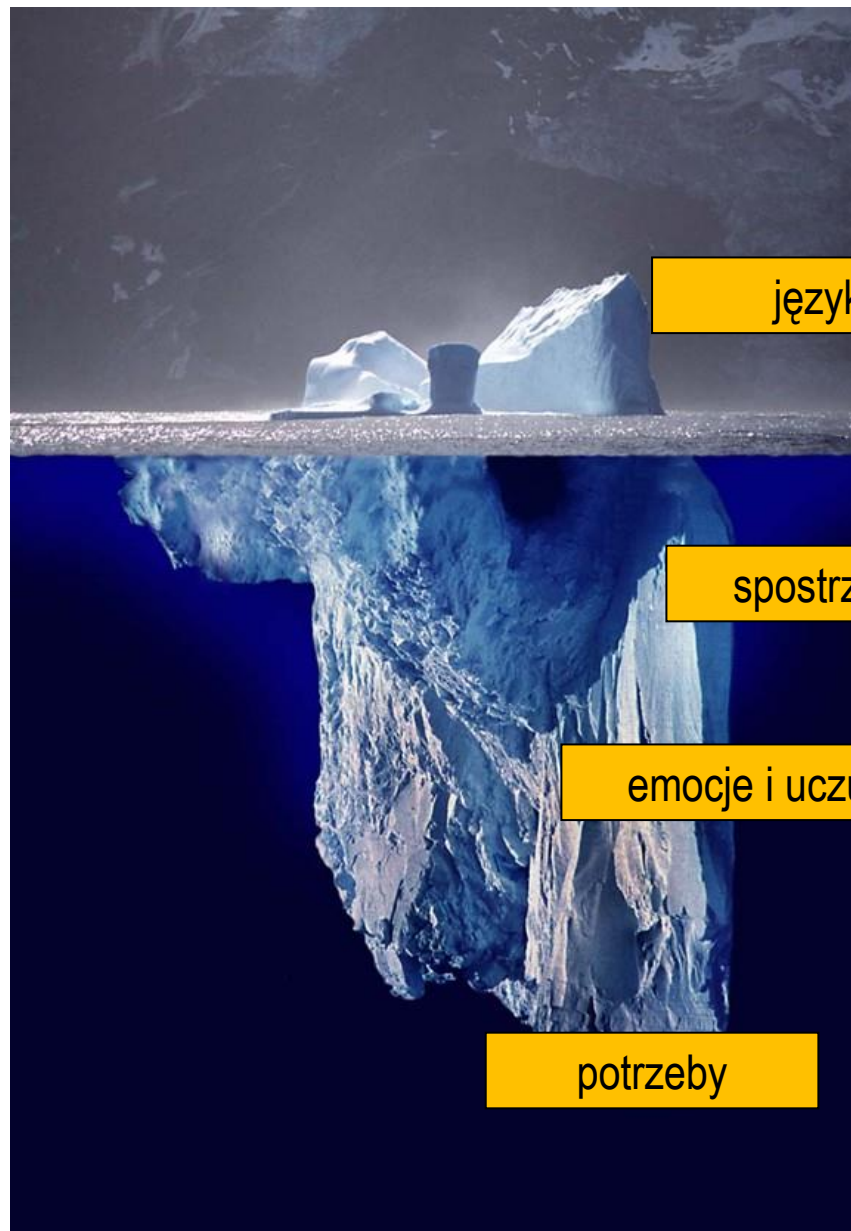
- **OCENA:** *On często do nas przychodzi.*
- **SPOSTRZEŻENIE:** *On przychodzi do nas przynajmniej raz w tygodniu.*





EMOCJE





język

spostrzeganie

emocje i uczucia

potrzeby



wyraz uczuć versus opis

- **OPIS:** *Jestem kiepskim piłkarzem.*
 - **WYRAZ UCZUĆ:** *Jestem zniecierpliwiony brakiem osiągnięć w grze w piłkę.*
- Odróżniaj uczucia od myśli.
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego jak sobie wyobrażasz reakcje, które wywołujesz w ludziach i zachowanie tych ludzi wobec ciebie (czyli interpretacja cudzych poczynań versus uczucia).



beztroski

pełen energii

wdzięczny

dumny

szczęśliwy

wyciszony

zaciekawiony

pełen nadziei

rozluźniony

zainspirowany

spokojny

zaspokojony

zainteresowany

podeksytowany

zdziwiony

czujący ulgę

przejęty czymś

zainteresowany

mający poczucie
bezpieczeństwa

spełniony

zadowolony

radosny

swobodny

wzruszony

odprężony

pogodny

zrelaksowany

optymistyczny

podniecony

zachwycony

ożywiony

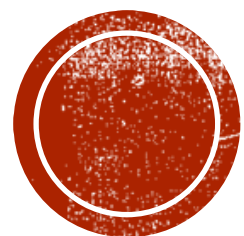
ufny

w dobrym humorze



apatyczny	czujący	oszołomiony	rozgniewany	zakłopotany
zasmucony	obrzydzenie	zdumiony	roztrzęsiony	zawstydzony
bezbronny	wycofany	pełen obaw	samotny	zniechęcony
bezsilny	czujący urazę do kogoś	pełen goryczy	wściekły	znudzony
czujący ból	zazdrosny	pełen żalu	stremowany	zmartwiony
cierpiący	czujący	pełen wątpliwości	stęskniony	zawiedzony
niechętny	poczucie winy	poirytowany	sfrustrowany	skonsternowany
załamany	niespokojny	przemęczony	skrępowany	
nieszczęśliwy	nieufny	przerażony	zagubiony	
w furii	niewrażliwy	rozbity	zdesperowany	
niepewny	obojętny	rozgorączony	wytrącony z równowagi	



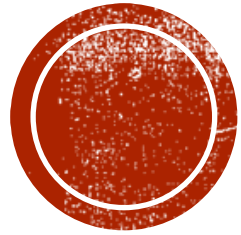


POTRZEBY

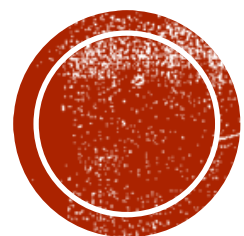
POTRZEBY

**akceptacja, aktywność fizyczna, bliskość, miłość, szacunek, bezpieczeństwo, odwaga, ochrona
niezależność, samodzielność, bycie zauważonym, partnerstwo, sprawność, spokój, wolność,
uznanie, wyzwanie, wsparcie, współczucie, poczucie sensu tożsamość, współpraca, pewność,
przyjaźń, przynależność, wspólnota, znaczenie, bycie branym pod uwagę, uczciwość, zaufanie,
poczucie osobistej wartości, twórczość, autentyczność, zabawa, śmiech, porządek, pokój,
zrozumienie, powietrze, pożywienie, odpoczynek**



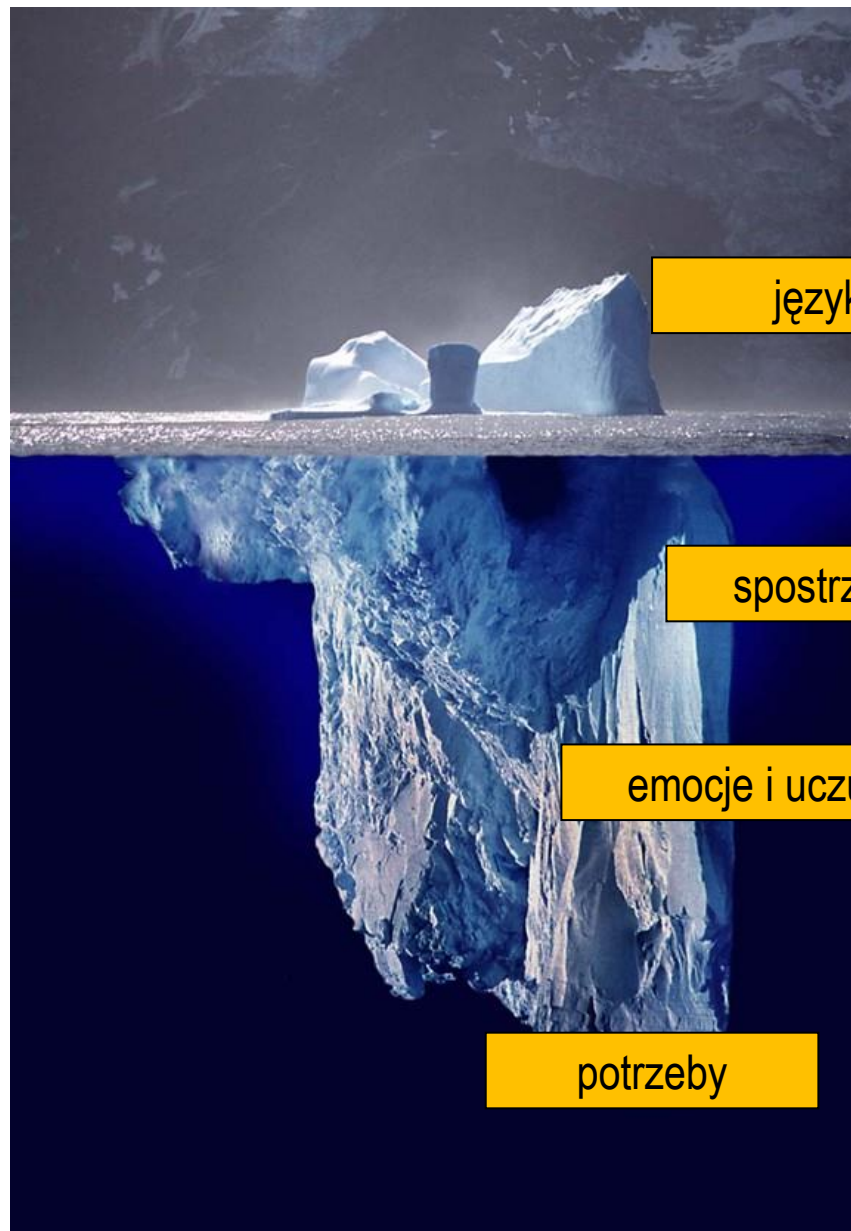


ZADANIE 2



EMPATYCZNY ODBIÓR





język

spostrzeganie

emocje i uczucia

potrzeby



Doradzanie: „Uważam, że powinieneś...”

Licytowanie się: „To jeszcze nic! Gdybyś wiedział, co mnie spotkało....”

Pouczanie: „To doświadczenie może być dla Ciebie korzyścią, jeśli tylko...”

Pocieszanie: „ Nie twoja wina. Zrobiłeś wszystko, co mogłeś”

Gawędziarstwo: „To mi przypomina, jak pewnego razu....”

Ucinanie w pół słowa: „Nie martw się, głowa do góry”.

Litowanie się: „Oj, biedny jesteś....”

Wypytywanie: „A kiedy to się zaczęło?”

Wyjaśnianie: „Zadzwoiłbym, gdybym tylko mógł”.

Korygowanie: „To było inaczej niż mówisz”.

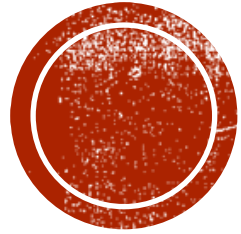


Empatia to pełne szacunku rozumienie cudzych przeżyć.



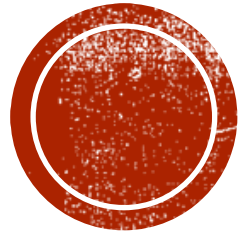
Zanim zaczniesz udzielać rad albo dodawać otuchy, najpierw zapytaj.





ZADANIE 3





BIBLIOGRAFIA

1. Rosenberg, M. (2014). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca
2. Schulz von Thun, F. (2001) *Sztuka rozmawiania. Analiza zaburzeń*. Kraków: Wydawnictwo WAM.