

PRACOVNÝ LIST: Súcit na pracovisku

Kategória	Kapitola	Veľkosť skupiny	Dĺžka trvania	Jazyk
Komunikácia	Nenásilná komunikácia	Malá skupina	1 hodina	Slovenčina

◇ *Starostlivo si prečítajte popísanú situáciu*

◇ *Najprv zamerajte svoju pozornosť na seba:*

Aké pocity by táto situácia vo vás vyvolala? Ak chcete, môžete sa inšpirovať priloženým zoznamom pocitov.

....

Akú telesnú reakciu?

...

Aké myšlienky?

...

◇ *Teraz nasmerujte svoju pozornosť na druhého:*

Aké pocity podľa vás prežíva druhý človek? Môžete sa opäť inšpirovať priloženým zoznamom.

...

Aké nenaplnené potreby by mohli byť podľa vás v tejto chvíli prítomné v druhom človeku? Môžete sa inšpirovať priloženým zoznamom potrieb, ak budete chcieť.

...

◇ *Obráťte svoju pozornosť naspäť k sebe:*

Darí sa vám rozoznať aké potreby by podľa vás mohol mať ten druhý? Aké dôležité sú podobné potreby pre vás? Kedy ich zvyčajne pociťujete?

...

Aký je to pre vás pocit, ak tieto potreby nemáte naplnené?

...

◊ *Vráťte sa pozornosťou späť k druhému človeku:*

Aké „zrkadlové otázky“ by ste sa mohli spýtať toho druhého? Zrkadlové otázky sú také otázky, ktoré požívajú druhého človeka, aby si predstavil sám seba v koži toho, voči komu je agresívny. „Dokážeš si predstaviť, že by si musel utiecť z vlastnej krajiny a potom...“ (Vid' sprievodcu).

....

◊ *Ako by mohla znieť súcitná reakcia?*

....

Zoznam pocitov, ktoré sa môžu objaviť, ak sú naše potreby naplnené

Prístupnosť	Znamenitosť	Miernosť
Túžba po dobrodružstve	Bujarosť	Príjemne
Bedlivosť	Fascinácia	Potecha
Obdiv	Náruživosť	Hrdosť
Úžas	Šťastie mi praje	Ticho
Pobavenie	Sloboda	Žiara
Vzrušenie	Priateľskosť	Osvieženie
Vľúdnosť	Naplnenie	Uvoľnenie
Blaho	Jemnosť	Úľava
Zatajený dych	Vďaka	Odpočinutie
Ľahkosť	Šťastie	Naplnenie
Živosť	Srdečnosť	Bezpečie
Pokoj	Nádej	Vnímavosť
Bezstarostnosť	Túžba	Vyrovnanosť
Radosť	Inšpirácia	Iskrenie
Jasnosť	Dôraz	Rezkosť
Istota	Záujem	Povzbudenie
Spokojnosť	Zapojenie	Ohromenie
Skvelosť	Veselosť	Údiv
Útulnosť	Žoviálnosť	Láskavosť
Zvedavosť	Hravosť	Dojatie
Potešenie	Bezstarostnosť	Utíšenie
Prekvapenie	Živosť	Triumfálnosť
Horlivosť	Láska	Kľud
Extáza	Neha	Nadhľad
Oduševnenosť	Láskavosť	Užitočnosť
Energickosť	Optimizmus	Zraniteľnosť
Entuziazmus	Bravúrnosť	Srdečnosť
Vynikajúco	Vášeň	Zvedavosť
Vzrušenie	Mier	
Očakávanie		

Zoznam pocitov, ktoré sa môžu objaviť, ak naše potreby nie sú naplnené



Neprítomný	Prázdny	Pesimistický
Usúžený	Závistlivý	Nasrdený
Rozčúlený	Vyčerpaný	Nemohúci
Osamelý	Ustráchaní	V záchvate hnevu
Nahnevaný	Pochabý	Kajúcny
Skľúčený	Frustrovaný	Lútostivý
Otrávený	Zúrivý	Nepokojný
Úzkostný	Nevrlý	Smutný
Apatický	Uhundraný	Vystrašený
Ustráchaný	Vinný	Skeptický
Zahanbený	Neznášanlivý	Vriaci
Divný	Premožený žiaľom	Roztrasený
Zahorknutý	Ťažkopádny	Šokovaný
Búrlivý	Váhavý	Hanblivý
Znudený	Bezmocný	Ospanlivý
Nudný	Beznádejný	Pomalý
Zdrvený	Nadržaný	Zdlhavý
Zaneprázdnený	Prudký	Ponurý
Opatrný	Netrpezlivý	Nešťastný
Chaotický	Neutíšiteľný	Povýšenecký
Nemotorný	Nerozhodný	Zarazený
Chladný	Nezainteresovaný	Hlúpy
Ustarostený	Neistý	Nevľúdny
Zmätený	Nevýrazný	Prekvapený
Mrzutý	Prchký	Podozrivý
Napaprčený	Ľahko podrážditeľný	Vyvedený z rovnováhy
Skormútený	Podráždený	Napätý
Deprimovaný	Žiarlivý	Vydesený
Bezútešný	Nervózny	Unavený
Zúfalý	Lenivý	Utrápený
Beznádejný	Nevšímavý	Robí si starosti
Opovrhnutia hodný	Opustený	Nepříťažlivý
Odmietavý	Chabý	Nepohodlný
Sklamaný	Lakomý	Znepokojený
Zastrašený	Melancholický	Bez záujmu
Zbavený ilúzií	Mizerný	Neveselý
Nespokojný	Úbohý	Nestabilný
Rozrušený	Náladový	Rozhádzaný
Nevyrovaný	Zarmútený	Uťahaný
Bez energie	Nervózny	Bojazlivý
Zronený	Necitlivý	Bezcenný
Otupený	Pobúrený	Naničhodný
V rozpakoch	Preťažtený	
Emocionálny	Panický	
	Trpiaci	
	Paralyzovaný	

<p>Individualita</p> <ul style="list-style-type: none">• autenticita• autonómia• tvorivosť• integrita• sebvýjadrenie <p>Emocionalita</p> <ul style="list-style-type: none">• prijatie• zdieľanie• uznanie• uistenie• súcit• blízkosť• podpora• rešpekt• láskavosť• bezpečie• vzťah• dôvera	<ul style="list-style-type: none">• vrelosť• starostlivosť <p>Telesnosť;</p> <ul style="list-style-type: none">• dotyk• ochrana• strecha nad hlavou• pohyb• svetlo• vzduch• priestor• odpočinok• sexuálny prejav• jedlo• voda <p>Hra</p> <ul style="list-style-type: none">• humor• zábava• hrať sa/hry	<p>Spiritualita</p> <ul style="list-style-type: none">• rozjímanie• zmysel• jednota• harmónia• celistvosť• jasnosť• inšpirácia• učenie sa/rast• poriadok• krása• naplnenie• (vnútorný) mier <p>Oslava</p> <ul style="list-style-type: none">• života• straty (zármutok)
---	--	---

zdroj:

Rosenberg, M. (2006). *Geweldloze communicatie: Ontwapenend en doeltreffend*. Rotterdam: Lemniscaat.