



# **NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA I. - ZÁKLADY**

akreditovaný program inovačného vzdelávania

## **Cieľová skupina:**

všetky kategórie pedagogických a odborných zamestnancov

## **Ciele kurzu:**

Cieľom vzdelávania je poskytnúť účastníkom bazálny základ pre uplatňovanie inkluzívneho vzdelávania a to skrze porozumenie nenásilnej komunikácie, ako kľúčový princíp a pilier inklúzie. Vzdelávanie rozvíja zručnosti riešenia konfliktov bez násilných prvkov u účastníkov, zefektívnenie výučby aplikáciou tejto zručnosti hlavne v konfliktach výchovného charakteru, zlepšenie komunikácie v medziludských vzťahoch všeobecne, špecificky medzi pedagogickými, či odbornými zamestnancami, žiakmi i rodičmi.

## **Špecifický cieľ:**

- Porozumieť a spoznať proces nenásilnej komunikácie: pozorovanie, pocity, potreby, prosby - osvojenie si základných princípov Nenásilnej komunikácie,
- rozvoj schopnosti pochopiť, resp. vypočuť potreby druhého - rozvoj zručnosti prirodzenej komunikácie bez dramatických a násilných prvkov,
- určiť a vyjadrovať vlastné pocity a konkrétne prosby s cieľom získať zručnosti v riešení konfliktov u účastníkov vzdelávania – rozvoj presného sebvýjadrovania a zručnosti „stáť si za svojím“ bez násilia,
- prehodnotiť konfliktné situácie pomocou princípov Nenásilnej komunikácie a dať veci na správnu mieru na základe zásad spokojnosti obidvoch strán – zvýšenie vlastnej zodpovednosti.

## **Rozsah vzdelávacieho programu:**

50 hodín (36 hodín prezenčne (3 x 2 dni po 6 h.) + 20 hodín dištančne). Za absolvovanie každých 50 hodín inovačného vzdelávania v súlade s plánom profesijného rozvoja prináleží zamestnancovi 3 % príplatok za profesijný rozvoj. Maximálny príplatok za inovačné vzdelávanie je 9 %. Podľa § 64 ods. 2 a) môže pracovník uplatniť príplatok až po dvoch rokoch výkonu pracovnej činnosti.

## **Cena kurzu:**

**268 eur** (v cene je lektorné, nájom, organizačné náklady, akreditácia a občerstvenie) Kurz je poskytovaný s rozličnými väčšími alebo menšími zľavami podľa získanej podpory financovania.

## **Materiálne/ technické vybavenie/ pomôcky potrebné pri realizácii kurzu:**

Bulletin o nenásilnej komunikácii, odporúčaná literatúra, dataprojektor, internet, zoom a i.

## **Vstupné prerekvizity kurzu:**

Nakoľko toto vzdelávanie tvorí základ porozumenia inkluzívneho vzdelávania, nevyžaduje žiadne špeciálne prerekvizity. Samozrejme, nápomocné je predošlé štúdium odporúčanej literatúry.

## Program kurzu:

Koncept Nenásilnej komunikácie z angl. *Non Violent Communication* (NVC) bol rozvinutý v 60-tych rokoch americkým humanistickým psychológom **Marshallom B. Rosenbergom**, žiakom Carla Rogersa. Predstavuje ucelený koncept v komunikácii, ktorý je založený na načúvaní sebe i druhému a na ochote vnímať svoje pocity a potreby ako aj druhého. Pomáha prekonať naše naučené vzorce, ktoré používame v kontakte s druhými. Napomáha k riešeniu konfliktov a rozvíja vzťahy, ktoré sú založené na úcte a spolupráci. Rozhodne to nie je technika alebo metóda komunikácie. Tento koncept predstavuje celkový prístup k životu, k sebe a k druhým, ktorý vedie človeka k prežívaniu kvalitnejšieho, zmysluplnejšieho a naplnenejšieho života.

Kurz Nenásilnej komunikácie tvorí základný filozofický rámec pre uplatňovanie inkluzívneho vzdelávania na školách postavené na princípoch humanistickej psychológie. Kurz ponúka základnú orientáciu v problematike a prvé získanie prvých zručností, spoznáni základných rámcov, porozumeniu princípov a oboznámeniu s dôležitým a špecifickým „slovníkom“ v medziľudskej komunikácii. Obsah prvého kurzu tvoria tieto tematické celky:

- I. Cieľ a zásady Nenásilnej komunikácie a naše hranice zodpovednosti**
  - rozdiely vo vnímaní diania a konfliktov, schopnosť vnímať bez hodnotenia,
  - čo viem a čo neviem ovplyvniť, kam sústredím svoju energiu, sila môjho zámeru,
  - schopnosť spojiť sa s našimi pocitmi a potrebami, zodpovednosť za uspokojovanie svojich potrieb
- II. Premena energie hnevu v prospech života pomocou krokov Nenásilnej komunikácie,**
  - čisté pozorovanie,
  - práca s pracovným hárkom a konkrétnym konfliktom z každodenného života,
- III. Sila Empatie a Odpustenie:**
  - čo je a čo nie je empatia podľa zásad NK,
  - sila počúvania a rôzne formy počúvania
  - cvičenia empatie, spojenie sa s druhým
- IV. Čistá prosba**
  - vyjadrenie svojej zraniteľnosti, schopnosť *prosiť* namiesto *žiadať*,
  - schopnosť vnímať pozadie odpovedi „NIE“ a schopnosť sa s tým spojiť.
- V. Riešenie konfliktov v škole a na pracovisku**
  - cvičenia zamerané na riešenie konfliktov v každodennom živote,
- VI. Formy vyjadrenia vďaky**
  - pochvala, alebo vyjadrenie vďaky, vyjadrenie vďaky podľa zásad Nenásilnej komunikácie.

Celý program prebieha interaktívnou formou, praktickými cvičeniami, spoločnou prácou v skupine, v malých skupinách, či individuálnou prácou (20% teória a 80% praxe).

**Dištančná úloha** – časť vzdelávania je vyhradená na dištančnú možnosť sa v téme ešte viac rozvíjať a prehĺbovať. Predovšetkým povinným štúdiom literatúry Nenásilnej komunikácie od M. Rosenberga, zaslaním záverečnej spätnej väzby na vzdelávanie a vypracovaním jednej úlohy – vlastného konfliktu v schéme a štruktúre Nenásilnej komunikácie zaslanej na email: [ulohy@inklucentrum.sk](mailto:ulohy@inklucentrum.sk).



**Poradenstvo:** Účastníci majú možnosť počas a po skončení vzdelávania využívať aj online poradenstvo cez email: [poradenstvo@inklucentrum.sk](mailto:poradenstvo@inklucentrum.sk). Účastníci dostávajú k dispozícii aj metodiky, manuály, ukážky, videá a články k tejto téme.

## Profil absolventa

Absolvent získa základné i rozširujúce kompetencie pre účely atestačného procesu v oblasti komunikačných zručností, práce s pomenovaním a porozumením vlastnému prežívaniu i prežívaniu druhého človeka. Profil sa neskôr nastaví už podľa nových profesných štandardov MPC v národnom projekte *Teachers*.

## Zoznam odporúčanej literatúry

- ROSENBERG, M. B. (2019). *Nenásilná komunikace a moc*. Praha: Portál, 2019. 150 s. ISBN 978-80-262-1466-3.
- ROSENBERG, M. B. (2015). *Co řeknete, změni váš svět*. Praha: Portál, 2015. 144 s. ISBN 978-80-262-0912-6.
- ROSENBERG, M. B. (2012). *Nenásilná komunikace*. Praha: Portál, 2012. 224 s. ISBN 978-80-262-0141-0.
- ROSENBERG, M. B. (2020). *Nenásilná komunikace v praxi*. Praha: Portál, 2020. 280 s. ISBN 978-80-262-1651-3.
- ROGERS, C. – FREIBERG, J. (2020). *Sloboda učiť sa*. Bratislava: Centrum inkluzívneho vzdelávania – Didaktis, 2020. 312 s. ISBN 978-88-081-66019-1.

## Lektori programu

Lektormi uvedeného kurzu sú skúsení experti spĺňajúci zákonné predpoklady § 55 a 56 zákona 138/2019, ktorí na uvedenom prístupe pracovali celé desaťročie.

**Ing. Eva Lukovicsová** - pôvodne učiteľka, ekonómka, 9 rokov učila na strednej škole a 4 roky na vysokej škole. Popri tom však hľadala odpovede na životné otázky, a takto sa začala venovať sebaopoznávaniu. Po rôznych tréningoch a vzdelávaniach v r. 2008 sa stretla s Nenásilnou komunikáciou a bola to „láska na prvé čítanie“ a potom „na prvé počutie“. Táto láska dodnes trvá s vďačnosťou za to, že denno-denne môže pomáhať účastníkom kurzov v hlbšom pochopení svojich pocitov, potrieb i v porozumení druhých. Za desať rokov zrealizovala stovky kurzov, množstvo tréningov po celom Slovensku pre pedagógov a sociálnych pracovníkov, momentálne sa venuje tréningom pre širokú verejnosť hlavne online a popri tom aj rodinným konšteláciám.

**Mgr. Andrea Lánczos** – vyštudovala špeciálnu pedagogiku-logopédiu v Budapešti. Do roku 2011 pôsobila ako logopéd v pedagogicko-psychologickej poradni v Dunajskej Strede. V roku 2008 absolvovala ročný výcvik pre školiteľov NK s Evou Rambalou (HU), neskôr workshopy a tréningy s certifikovanými trénermi: Marianne Gothlin (SE), Godfrey Spencer (BE), Miki Kashtan (USA), Chris Rajendram (Srí Lanka), Ike Lasater (USA), Michael Dillo (Švajčiarsko). Od roku 2009 ako spoluautorka a lektorka sa venovala akreditovaným vzdelávacím aktivitám v téme Nenásilnej komunikácie na Slovensku pre pedagógov, špeciálnych pedagógov, psychologov a sociálnych pedagógov. Popri lektorskej práci sa venuje aj mediácii pomocou NK a koučovaniu. Skupinové a individuálne programy poskytuje v prezenčnej i dištančnej forme, resp. online. V súčasnosti pôsobím aj ako vysokoškolský pedagóg na UJS v Komárne a tiež ako špeciálny pedagóg v CPPPaP v Dunajskej Strede.

## **Podmienky pre zaradenie uchádzačov:**

Do programu inovačného vzdelávania budú zaradení uchádzači z radov pedagogických a odborných zamestnancov na základe elektronickej prihlášky, kde uvedú svoje meno, priezvisko, pracovnú pozíciu, zamestnávateľa a kontakt na adresu žiadateľa a uhradia žiadateľom stanovený poplatok na číslo účtu poskytovateľa najneskôr 15 pracovných dní pred začiatkom vzdelávania.

Odporúčame uchádzačom, aby v prípade záujmu o certifikát oprávňujúci na príplatok za profesijný rozvoj nahlásili uvedené vzdelávanie do plánu profesijného rozvoja, resp. získali súhlas zamestnávateľa tak, aby po absolvovaní a odovzdaní certifikátu im bol aj skutočne priznaný príplatok za profesijný rozvoj.

## **Spôsob ukončovania a požiadavky na ukončovanie:**

- účasť najmenej 80 % z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania,
- vypracovanie dištančných úloh,
- úspešná záverečná prezentácia kazuistiky pred 3 člennou skúšobnou komisiou
- Po úspešnom absolvovaní a splnení podmienok ukončenia programu inovačného vzdelávania vydá poskytovateľ účastníkovi vzdelávania osvedčenie.

## **Spôsob získavania, spracovávania a uverejňovania hodnotenia kurzu:**

Každý akreditovaný kurz podľa § 42 ods. 2a) a § 69 ods. 1 d) zákona 138/2019 o pedagogických a odborných zamestnancov podlieha transparentnému hodnoteniu účastníkmi zverejnenom na webovom sídle poskytovateľa. Po skončení každého kurzu dostávajú účastníci emailom možnosť anonymne vyhodnotiť cez elektronický dotazník svoju spokojnosť kvantitatívne aj kvalitatívne: s lektorom kurzu, s obsahom, s organizáciou vzdelávania. Účastník má možnosť navrhnúť témy pre ďalšie vzdelávanie a priestor na poskytnutie širšej spätnej väzbe. Poskytovateľ sa zaväzuje zverejniť komplexné anonymizované výsledky hodnotenia kurzov najneskôr do 30 dní od ukončenia každého kurzu v príslušnej sekcii „hodnotenie kurzov“ na webovej stránke. Poskytovateľ si vyhradzuje právo začerniť alebo iným spôsobom nezviditeľniť hanlivé či urážajúce slová.