

NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA – MEDIÁCIA PRE ŽIVOT

akreditovaný program inovačného vzdelávania

Cieľová skupina:

Všetky kategórie pedagogických a odborných zamestnancov. Kurzu sa môžu zúčastniť aj účastníci z iných profesií bez spojitostí na školské vzdelávanie bez nároku na Osvedčenie pre účely príplatku využiteľné v školstve.

Ciele kurzu:

Cieľom vzdelávania je získať nové kompetencie zvládať konflikty pomocou nástrojov nenásilnej komunikácie v reálnom živote.

Špecifický cieľ:

- účastníci si posilnia základné zručnosti nenásilnej komunikácie,
- účastníci vedia uplatniť základné zručnosti nenásilnej komunikácie v procese mediácie, dobre sa orientujú v štruktúre mediácie, jednotlivých fázach a používajú 9 základných mediačných zručností vo vlastnom i profesnom živote,
- účastníci dokážu lepšie rozpoznávať potreby a pocity u seba a u druhých a jasne ich vyjadrovať či pomenovať,
- pomocou získanej praxe dokážu s väčšou istotou zvládať konflikt a vystupovať v roli mediátora,
- naučia sa rozlišovať kľúčové rozdiely medzi pozorovaním a interpretáciou, pocitmi a myšlienkami, potrebami a stratégiami, prosbou a požiadavkami,
- účastníci dokážu uplatniť proces transformácie predstavy nepriateľa vo vlastných situáciách a zároveň dokážu týmto procesom previesť druhú osobu,
- posilnia si kompetencie empatického počúvania a reflexie,

- dokážu prerušiť (nenásilne vstúpiť do rozhovoru), úprimne vyjadriť svoje potreby a empaticky reagovať aj keď počujú “nie”,
- vedia v prípade potreby využívať aj tzv. *núdzovú empatiu*,
- aktívne formulujú prosbu na napojenie či prosbu o konkrétny čin,
- účastníci dokážu sami regulovať svoj proces učenia a dokážu poskytovať spätnú väzbu pomocou zložiek nenásilnej komunikácie,
- dokážu uplatniť proces internej mediácie na vlastných situáciách, s väčšou dôverou zvládajú vlastné konflikty,
- prispievajú k uzdraveniu svojich vzťahov a k pohode ľudí okolo seba, sami získavajú väčšiu schopnosť a kapacitu uvoľniť sa aj v konflikte,
- majú väčšiu schopnosť napojiť sa na seba a druhého, keď sú konfrontovaní s niečom, čo bolo predtým zahlcujúce,
- dokážu v roli mediátora lepšie regulovať svoj nervový systém tak, aby ich proces nevyčerpával,
- poskytujú naučené zručnosti v mediácii žiackych konfliktov, konfliktov s rodičmi či vedením školy,
- vytvárajú si podporné siete, aby si udržali svoje zručnosti.

Rozsah vzdelávacieho programu:

150 hodín (100 hodín prezenčne (3 x 4 celodenné stretnutia, 3 x online konzultácie) + 22 hodín dištančne v dyádach + 18 hodín dištančné úlohy). 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.

Podmienky získania Osvedčenia:

Vypracovanie písomných úloh, absolvovanie potrebného počtu hodín praxe v dyádach a triádach medzi jednotlivými modulmi, čítanie kníh Nenásilnej komunikácie a reflektovanie



videí NVC podľa inštrukcii lektora. V závere kurzu účastníci vypracujú aj písomnú spätnú väzbu.

Maximálna absencia pre získanie osvedčenia je 15 %. Kurz je možné absolvovať aj bez získania Osvedčenia.

Cena kurzu:

1100 eur (v cene je lektorné, nájom, organizačné náklady, akreditácia a drobné občerstvenie) Kurz je poskytovaný s rozličnými väčšími alebo menšími zľavami podľa získanej podpory financovania. Aktuálna zľava je zobrazená pri popise kurzu na webovej stránke.

Materiálne/ technické vybavenie/ pomôcky potrebné pri realizácii kurzu:

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

Vstupné prerekvizity kurzu:

Pre účasť na výcviku je potrebné ovládať už základy Nenásilnej komunikácie absolvovaním kurzu Nenásilnej komunikácie – Základy 1, alebo iného kurzu Nenásilnej komunikácie v iných organizáciách, či samoštúdiu odporúčanej literatúry. Kurz bude nadväzovať na už získané základné poznatky, skúsenosti v Nenásilnej komunikácie a rozvíjať ich do nadstavbových zručností.

Program kurzu:

Koncept Nenásilnej komunikácie (z angl. Nonviolent Communication, NVC) od 60-tych rokoch 20. storočia rozvíjal americký humanistický psychológ Marshall B. Rosenberg, žiak 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 prekonávať naše naučené vzorce, ktoré používame v kontakte s druhými. Napomáha k zvládaniu 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.

Tento kurz vychádza s konceptu Mediate your life, ktorý na základe učenia Marshalla Rosenberga vypracovali John Kinyon a Ike Lasater, tréneri nenásilnej komunikácie (www.mediateyourlife.com).

Obsah prvého kurzu tvoria tieto tematické celky:

I. MODUL

Základné princípy mediácie podľa nenásilnej komunikácie, predstavenie modelu a štruktúry procesu mediácie pre život, základné zručnosti mediátora (empatické počúvanie, sebavyjadrenie, prosba na napojenie, ťahanie za uši, núdzová empatia, stopovanie, prerušovanie, empatia sebe, tvorenie dohody), proces učenia v priebehu výcviku, predstavenie práce v dyádach a triádach.

- Úvod, predstavenie, základy NVC, slovník nenásilnej komunikácie,
- rozlíšenie jednotlivých zložiek nenásilnej komunikácie: pozorovanie vs. hodnotenie, pocity vs. myšlienky, potreby vs. stratégie, prosba vs. požiadavky/vágne prania,
- precvičovanie, otázky, modelové príklady, diskusia,
- teoretický výklad konfliktov v NVC a v mediácii, demonštrácie modelu na príkladoch,
- predstavenie modelu mediácie, zložky, fáze a 9 základných zručností mediátora: empatické počúvanie, prosba na napojenie, ťahanie za uši, núdzová empatia, stopovanie, prerušovanie, empatia sebe, sebavyjadrenie, prosba na riešenie - demonštrácie, tréningové aktivity, techniky a cvičenia, práca v dyádach a triádach,
- predstavenie empatie a empatického počúvania v mediácii - demonštrácia na príkladoch, cvičenia na rozvíjanie týchto zručností v celej skupine, dvojiciach, trojiciach,
- núdzová empatia a stopovanie - predstavenie zručností, demonštrácia, priestor pre otázky a diskusiu, tréning v skupinkách,

- empatia k sebe v roli mediátora - význam empatie v mediáčnej praxi, nácvik napojenia na seba v dvojiciach a trojiciach,
- „prerušovanie” – prezentácia zručností, nácvik, predstavenie konceptu a cvičenie v skupinách,
- tvorenie dohody – ťažnosti a výzvy fáze tvorenia dohody; špecifiká prosby v NVC a mediácii; zahrnutie potrieb oboch strán do návrhu riešenia; cvičenie vedenia mediácie v trojiciach a reflexia,
- rozširovanie vlastnej kapacity mediátora a mapovanie potrieb v procese mediácie - cvičenie na intenzitu - prax napojenia na seba, na svoje telesné vnemy, pocity a potreby v roli účastníka i mediátora, spoločné/skupinové mapovanie, identifikácia potrieb jednotlivých strán a potrieb spojených s prosbou o reflexiu.
- cvičenie na intenzitu a seba-napojenie (úroveň 1) - cvičenia so zámerom meniť zabehnuté návyky/reakcie; napojenie na svoj dych, telesné vnemy a potreby v situácii, keď prichádza stresujúci podnet,
- predstavenie nástrojov učenia - využitie štruktúry “oslava – trúchlenie - nové vhľady”, zdieľanie princípov efektívneho učenia a reflexie možností vlastnej regulácie intenzity; práca so spätnou väzbou podľa nenásilnej komunikácie.
- dyády a triády – práca účastníkov aj mimo výcvikovú skupinu – vytvorenie dvojíc a trojíc a harmonogram stretnutí mimo spoločné stretnutia,

II. MODUL

Prehlbovanie kontaktu mediátora s účastníkmi mediácie, prehlbovanie zručností empatického počúvania a facilitácie počúvania sa u účastníkov mediácie, proces “premeny obrazu nepriateľa” ako nástroj mediácie. Rozvíjanie vlastnej kapacity mediátora (cvičenie intenzity a proces oceňovania v NVC).

- reflexia práce dyád a triád – zdieľanie zážitkov otázky, záhady, ocenenia,
- cvičenie na intenzitu a seba-napojenie (úroveň 2) - cvičenia so zámerom meniť zabehnuté návyky/reakcie; napojenie na svoj dych, telesné vnemy a potreby v situácii, keď prichádza stresujúci podnet,

- teoretický výklad konfliktov v NVC a v mediácii, demonštrácie modelu na príkladoch,
- ocenenie (vyjadrenie vďačnosti) – predstavenie konceptu a cvičenie v skupinách, sebaocenenie ako dlhodobá podporná prax mediátora,
- nervový systém a regulácia v konfliktných situáciach,
- práca so zdrojmi a starostlivosť o seba v roli mediátora,
- cvičenie na intenzitu a seba-napojenie (úroveň 3) – rozšírenie a prehĺbenie zručností s dôrazom na prácu s telom v procese mediácie (mediátor, účastníci); precvičovanie praxe uzemnenia a vnímania telesných vnemov, reč tela v mediácii,
- potreby za „nie“ - skryté potreby za „nie“ - práce s príkladmi v skupine,
- premena obrazu nepriateľa - ako podporného nástroja mediácie; využitie techniky v mediácii a v príprave na ňu - prípravné individuálne sedenia, cvičenia,
- nadväzovanie kontaktov s účastníkmi konfliktu, úvodný rozhovor, predpoklady mediácie a postupy,
- práca do dyád a triád – precvičovanie zručností empatického počúvania a mediačných zručností.

III. MODUL

Reflexia a prehĺbenie zručností z predchádzajúcich modulov. Využitie mediačných zručností v neformálnej mediácii, úvod do internej mediácie, potreby za nesúhlasom, práca s vnútorným konfliktom. Integrácia procesu mediácie podľa NVC, využitie mediácie a jednotlivých zručností v praxi, intenzívny nácvik mediácie v trojiciach, proces zmierovania a rekongiliácie. Rozlíšenie formálnej a neformálnej mediácie.

- reflexia vlastného procesu učenia, zdieľanie v skupine – podľa štruktúry “oslava – trúchlenie - nové vhľady” svoj doterajší učebný proces,
- opakovanie zručností z predchádzajúcich modulov, reflexia práce v dvojiciach a trojiciach - cvičenia reagujúce na objavené ťažkosti v jednotlivých mediačných zručnostiach (prerušovanie, uzemnenie, seba-vyjadrenie a i.)
- využitie mediačných zručností v práci s vnútorným konfliktom - príklady možností využitia internej mediácie v každodennom živote; práca v trojiciach,

- formálna a neformálna mediácia - rozdiely, špecifiká, využitie a princípy; nácvik v trojiciach,
- proces zmierovania a rekongiliácie - úvod do procesu, demonštrácia a nácvik
- Integrácia zručností v komplexnom procese mediácie; demonštrácia celistvého procesu a nácvik v trojiciach s následnou reflexiou (každý účastník vedie mediačný proces),
- Reflexia a spätná väzba celého výcviku
- Ďalšie možnosti pokračovania a rozvíjania zručností vo vzťahu ku konkrétnej situácii účastníka, identifikácia získania ďalších potrebných zručností pre používanie mediácie,
- záver výcviku - oceňovanie, poďakovanie, rozlúčka v jednotlivých dyádach a triádach, oslava a odovzdanie certifikátov a osvedčení.

Celý vzdelávací program má formu komplexného výcviku, ktorý tvoria 3 moduly rozdelené podľa stretnutí, pracovné stretnutia dyád a triád. Skupinové stretnutia obsahujú zmysluplne zoradené a vyvážené teoretické, zážitkové a nácvikové časti. Účastníci budú mať priestor pozorovať, komentovať, priamo sa pýtať, pracovať v dvojiciach, trojiciach, prezentovať celej skupine, diskutovať, precvičovať v menších skupinách i pred ostatnými, získavať spätnú väzbu i poskytovať ju, pracovať s pripravenými pracovnými materiálmi i modelovými príkladmi, a viesť nácvikový proces mediácie, na ktorého základe budú získavať podpornú a konkrétnu spätnú väzbu (podľa princípov NVC). V rámci dyád a triád pôjde predovšetkým o nácvik a poskytovanie empatickej reakcie (na základe empatického počúvania) formou osobného stretnutia či online.

Dištančné úlohy – časť vzdelávania je vyhradená na dištančnú možnosť sa v téme rozvíjať a prehlbovať. Predovšetkým tréningom v praxi v menších skupinách ale aj skúšaním mediácie v praxi, štúdiom literatúry Nenásilnej komunikácie od M. Rosenberga, zaslaním záverečnej spätnej väzby na vzdelávanie a vypracovaním úloh – napr. vlastnej mediácie v schéme a štruktúre Nenásilnej komunikácie zaslanej na email: ulohy@inklucentrum.sk.



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

Profil absolventa podľa zákona 138/2019

Absolvent získa 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/povinnej 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, změní 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.

Lektor programu

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

Mgr. Ivana Horáková (<http://www.nenasilna-komunikace.cz/>)

Je autorizovanou trenérkou Nenasilnej komunikácie (CNVC, USA) a od r. 2018 vedie výcvik Mediácie pre život. Je aj facilitátorka tréningových skupín a seminárov, lektorka komunikačných zručností. Svoju prácu kombinuje s múdrosťou tela - uplatňuje poznatky o nervovom systéme a traume podľa Somatic Experiencing® Petera Levina (praktikantka SE podľa Petera Levina), tiež skúsenosti s focusingom a energetickým systémom tela. Absolvovala výcvik vtelenej nenásilnej komunikácie *Eurolife - Living Compassion* pod vedením Roberta Gonzalese (Nemecko), ročný výcvik mediácie *NVC Mediation Immersion Programme* (Varšava), výcvik práce s energetickým systémom tela *Training for Life* (Komala Amorim a Gregor Steinmaurer, ČR), výcvik pre párových terapeutov pod vedením Terryho Reala, výcvik *Meditate and Mediate* s Williamom Urym a Thomasom Hüblom, domáce i medzinárodné výcvikové tréningy a skupiny. Pracuje v mediácii s pármami. Vyštudovala sociálnu a kultúrnu ekológiu na Karlovej univerzite v Prahe. Má bohaté pracovné skúsenosti na Slovensku, v Česku i v Nemecku. Online pôsobí celosvetovo.

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. Kurzu sa môžu bez nároku na Osvedčenie pre účely príplatku zúčastniť aj dospelí s iných profesií a rezortov, či súkromnej sféry.

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 85 % z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania,
- vypracovanie dištančných úloh,
- úspešná záverečná prezentácia 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 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.