

Poznámky 3. hodina

- popis jako ocenění, uznání, že se nám něco líbí x hodnocení osoby (hodný, milý, zlý, šikovný)

- youtube: **Nevýchova** (kanál, kde jsou podnětná videa)

- zamyšlení nad našimi výroky a popsání, který výrok je efektivní (popisuje a nehodnotí daného člověka)

Například:

1. *Jsi neschopný, nedokážeš napsat práci...*
2. *Tvá práce je ne/přehledná, myšlenky nesrozumitelné...*
3. *Jsi talentovaný, slohovou práci si napsal pěkně...*
4. *Ve tvé práci postupuješ podle chronologie logicky, oceňuji inovativní myšlenku romantismu jako životního postoje...*

NVC – portál <https://nenasilnakomunikace.org/co-je-nenasilna-komunikace/>

- podcast: <https://www.nenasilnypodcast.cz/> (velmi doporučuji poslechnout o pocitech a prožívání, dále s Ondrášem Příbylou)

- technika, jak mít empatické vztahy

- strategie win-win

- vycházím z toho, co se děje (vidím nějaké chování, jednání) – jdu hlouběji pod ledovec (pocity, potřeby)

* popis (dívám se na situaci „kamerou“ – popíšu konkrétně)

* pocity (smutek, radost, zlost, vyčerpání...)

* potřeby (jídlo, spánek, jistota, bezpečí, láska...)

* prosby (v rámci „my“, nikoliv „udělej tohle“)

ROSENBERG, Marshall. *Co řeknete, změní váš svět*. Překlad Antonínová, Hana. Praha: Portál, 2015. 144 s. ISBN 978-80-262-0912-6.

Brita HAHN, Britta. *Ale já chci tohle, mami: nenásilná komunikace pro rodiče*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1298-0.

ROSENBERG, Marshall. *Nenasilná komunikace a moc*. Překlad Matiašková, Veronika. Praha: Portál, 2019. 160 s. ISBN 978-80-262-1466-3.

ROSENBERG, Marshall. *Nenasilná komunikace*. Překlad Garciová, Norma. Praha: Portál, 2016. 224 s. ISBN 978-80-262-1079-5.....