

# 1. Workshopy - materiály

## **JAMBOARD:**

[https://jamboard.google.com/d/1RXTkcayF95WQ6pvX9NBdeQ4JJ\\_2U9D-e7a3zMFkrX9s/edit?usp=sharing](https://jamboard.google.com/d/1RXTkcayF95WQ6pvX9NBdeQ4JJ_2U9D-e7a3zMFkrX9s/edit?usp=sharing)

## **CVIČENÍ 4 KROKY (z druhého workshopu):**

<https://docs.google.com/document/d/1p0Nidyw7V1rNa3qEyew49bg31kRROO7aVGtrU9PnfDo/edit?usp=sharing>

## **NVC kartičky s názvy pocitů a potřeb:**

Náš kurz stojí na základech Nenásilné komunikace z angličtiny Nonviolent communication a zkráceně NVC. Pro účely workshopu a celkově váš trénink se nám velmi osvědčily tzv. NVC kartičky s názvy pocitů a potřeb. Stáhněte/vytiskněte si je na naši online hodinu zde:

NVC kartičky Google Play:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nvccards&hl=en\\_US&fbclid=IwAR18eJslKQfFiKkGKIM\\_o7oIJ8jO7ahtxd9sVaJlcFTplHuhdyd7tYTZTTw](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nvccards&hl=en_US&fbclid=IwAR18eJslKQfFiKkGKIM_o7oIJ8jO7ahtxd9sVaJlcFTplHuhdyd7tYTZTTw)

NVC kartičky na App Store:

<https://apps.apple.com/us/app/nvc-karti%C4%8Dky/id1488200646?fbclid=IwAR0ZNBiLi9gC-C-OZOV6Jpjev50SDJVIhSdzX7LHvA9tWbM6B2cbjlgIP47s>

Kartičky ke stažení a vtištění:

<https://nenasilnakomunikace.org/stahnete-si-cviceni-s-kartickami-potreb-a-pocitu/>

# 2. Cvičení na doma po prvním workshopu

## **Potřeby - strategie**

1. Podívejte se na toto video: <https://youtu.be/AT9aMCjlsZg>, ve kterém vysvětlujeme teorii rozdílů mezi potřebou a strategií.
2. Udělejte si cvičení popsané zde v dokumentu: [https://docs.google.com/document/d/1sHR0tmyLjdqklbp0\\_SHI3inz6BtJxGT0r3crYioLqMg/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1sHR0tmyLjdqklbp0_SHI3inz6BtJxGT0r3crYioLqMg/edit?usp=sharing)

# 3. Poslech podcastů po skončení workshopů

Poslechněte si tyto tři epizody Nenásilného podcastu, ve kterých se bavíme na témata úzce související s workshopem, který jste zažili. Vložte do tohoto fóra:

<https://is.muni.cz/auth/discussion/refnenpodjaro21/?fakulta=1433;obdobi=8064;predmet=1312990>

do **23. května** reflexi - co si z podcastů odnášíte. Rozsah libovolný, ale nějak důstojně, prosím :-)

Jakmile napíšete svoji reflexi, přečtete si reflexe ostatních a minimálně na jednu z nich reagujte. Nechte se vést otázkou “Co se mi honí hlavou po přečtení reflexe XY?”

Prožívání: Co to je a proč o něm mluvit?

<https://soundcloud.com/nenasilnypodcast/03-prozivani-cast-1-co-to-je-a-proc-o-nem-mluvit>

Prožívání: Pocity a potřeby

<https://soundcloud.com/nenasilnypodcast/04-prozivani-cast-2-pocity-a-potreby>

Empatie: Jak na to?

<https://soundcloud.com/nenasilnypodcast/17-empatie-jak-na-to>